Di Sini dan Saat Ini

Memanfaatkan Kehidupan, Melenyapkan Penderitaan

Ayya Khema

(Untuk Dilihat) Di Sini dan Saat Ini: Sepuluh Ceramah Dhamma

Judul Asli: (To Be Seen) Here and Now: Ten Dhamma Talks
Penulis: Ayya Khema
Penerjemah: Feny Anamayani
Editor: Anne Martani
Proofreader: Andrea Kurniawan, Sidharta Suryametta

Kita Semua dilanda Kelahiran, Pelapukan, dan Kematian

Judul Asli: All of Us: Beset by birth, decay, and death
Penulis: Ayya Khema
Penerjemah: Raymond Loei
Editor: Anne Martani
Proofreader: Andrea Kurniawan, Sidharta Suryametta

Sampul & Tata Letak: Jimmy Halim, Leonard Halim

Tim Dana: Laura Perdana

Diterbitkan Oleh:

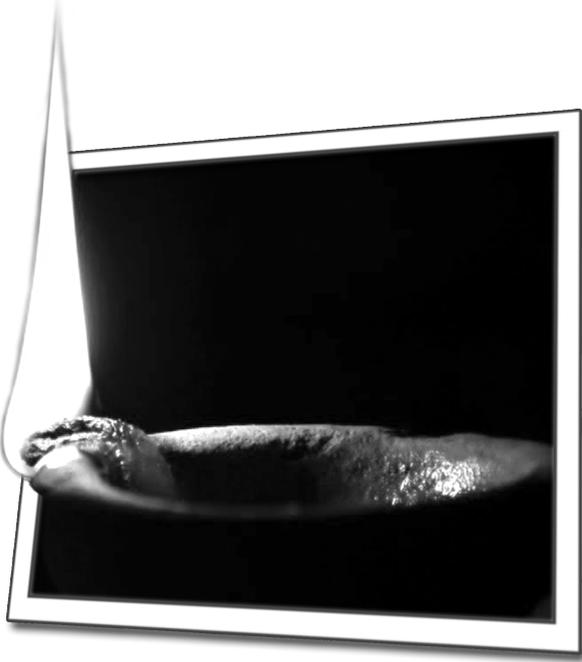
vijjakumara@gmail.com

"(To Be Seen) Here and Now: Ten Dhamma Talks", by Sister Ayya Khema. Access to Insight (Legacy Edition), 30 November 2013, http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/khema/herenow.html

"All of Us: Beset by birth, decay, and death", by Sister Ayya Khema. Access to Insight (Legacy Edition), 30 November 2013, http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/khema/allofus.html

Cetakan pertama Des 2014

Daftar Isi

Daftar Isi v
Di Sini dan Saat Ini: Sepuluh Ceramah Dhamma............................. 7
Ucapan Terima Kasih 9
Pendahuluan 11
Glosarium 12
I. Pikiran yang Meditatif 19
II. Cara-cara Terampil.. 34
III. Bangun dan Waspada... 49
IV. Usaha-usaha Tertinggi 62
V. Ekspansi di Dalam Kesadaran.. 74
VI. Kamma adalah Kehendak 91
VII. Kemampuan-Kemampuan Spiritual 107
VIII. Langkah-Langkah pada Jalan 120
IX. Jalur-Jalur Untuk Tenaga.. 133
X. Melakukan yang Terbaik Setiap Hari 143
Catatan.. 156
Kita Semua dilanda Kelahiran, Pelapukan, dan Kematian 159
Ucapan Terima Kasih 161
Pendahuluan 162
Glosarium 164
I. Dhamma dari Yang Terberkahi Diuraikan dengan Sempurna.. 171
II. Menerima Diri Sendiri... 180
III. Mengendalikan Pikiran Sendiri 191
IV. Menjadi Bukan Siapa-Siapa 199
V. Peperangan dan Kedamaian 207
VI. Non-dualitas 217
VII. Pelepasan Keduniawian 224
VIII. Kesendirian Ideal..230

(Untuk Dilihat)
Di Sini dan Saat Ini:
Sepuluh Ceramah Dhamma

oleh

Ayya Khema

Ucapan Terima Kasih

Orang-orang yang mengikuti retret meditasi pada bulan November 1987 di Pelmadulla Bhikkhu Training Centre (Pusat Pelatihan Bhikkhu Pelmadulla), Distrik Ratnapura, Sri Lanka, telah memungkinkan pencetakan ceramah-ceramah Dhamma yang diberikan saat retret tersebut. Mereka merasa bahwa orang lain juga bisa mendapatkan manfaat dari ceramah-ceramah ini. Mereka mendukung serta menyemangati proyek ini hingga berhasil.

Saya tidak hanya berterima kasih atas bantuan mereka untuk buku ini, tapi juga sangat menghargai kehadiran mereka saat retret, yang karenanya memungkinkan saya untuk memberikan ceramah-ceramah ini.

Ucapan terima kasih khusus saya berikan kepada Lasanda Kurukulasuriya, yang tanpa pamrih dan dengan penuh kasih sayang mengetik dan mengetik ulang naskah ini.

Gerakan Sarvodaya Shramadana melalui pemimpin mereka, Dr. Ariyaratne, berbaik hati menyediakan transportasi bagi kami dan menawarkan penggunaan tempat di Pusat Pelatihan mereka, yang merupakan salah satu dari banyaknya layanan penuh jasa kebajikan lainnya yang mereka lakukan dalam upaya kemanusiaannya.

Seperti biasa, sahabat dan saudari Dhamma saya, Ayya Nyanasiri (Helen Wilder), telah memberikan penyempurnaan akhir dan banyak

memberikan nasihat yang berharga. Tanpa bantuannya, saya mungkin tidak akan pernah bisa menerbitkan satu bukupun.

Semoga jasa kebajikan dari Dhamma Dana ini memberi banyak manfaat bagi semua.

Ayya Khema
Parappuduwa Nuns Island,
Dodanduwa,
Sri Lanka.
31 Desember 1989

Pendahuluan

Retret meditasi adalah waktu untuk introspeksi. Karena pikiran kita dijaga dalam kesunyian, kecuali ketika ceramah Dhamma dan sesi tanya jawab, pikiran kita menjadi lebih dan lebih terbiasa dengan perhatian dan konsentrasi. Hal ini memberikan dorongan tambahan untuk mendengarkan Dhamma, sehingga kebenaran dari ajaran Buddha dapat meninggalkan kesan yang abadi.

Para pembaca yang budiman, ketika membuka buku ini, mungkin anda dapat membayangkan sedang berada di retret meditasi, dimana tidak ada lagi yang penting kecuali kejelasan dan kebajikan dari pikiran anda sendiri. Ini berarti meninggalkan semua kesibukan sehari-hari dan berfokus semata-mata pada kebebasan luar biasa yang dapat diberikan oleh ajaran Buddha dan praktik. Semoga anda menikmati lembaran-lembaran halaman selanjutnya dan menemukan sesuatu yang bermanfaat di dalamnya.

Ayya Khema

Glosarium

Kata-kata Pali berikut mencakup konsep-konsep dan tingkatan-tingkatan gagasan yang tidak memiliki sinonim yang memadai dalam bahasa Inggris. Penjelasan atas istilah-istilah ini telah diadaptasi dari *Buddhist Dictionary* yang disusun oleh Nyanatiloka Mahathera.

Anagami: "Yang-tidak-kembali" adalah seorang siswa mulia yang telah mencapai tingkat kesucian ke-3.

Anatta: "Tiada-diri", tanpa-ego, ketiadaan ego, tanpa pribadi; "baik di dalam ataupun di luar fenomena keberadaan fisik dan mental, tidak dapat ditemukan apapun yang pada arti tertingginya dapat disebut sebagai identitas-ego riil yang ada-sendiri, jiwa, ataupun inti kekal lainnya".

Anicca: "Ketidakkekalan", sebuah fitur dasar dari segala fenomena yang berkondisi, baik fisik maupun mental, kasar atau halus, dalam diri seseorang ataupun di luar.

Anusaya: Tujuh "kecenderungan", keinginan-keinginan atau tendensi-tendensi.

Arahat: Yang Suci. Melalui pemunahan segala kebusukan, di dalam kehidupan ini telah mencapai pembebasan pikiran, pembebasan melalui kebijaksanaan, yang terbebas dari kebusukan-kebusukan dan

pembebasan yang mana dia sendiri telah pahami dan realisasi.

Ariya: Yang Mulia. Orang-orang Mulia.

Avijja: Ketidaktahuan, kelengahan, tidak mengetahui, sinonim dengan kebodohan batin, yang merupakan akar utama dari segala kejahatan dan penderitaan di dalam dunia, menyelubungi mata mental seseorang dan mencegahnya melihat sifat asli dari hal-hal.

Bhavaraga: Nafsu keinginan untuk keberlanjutan eksistensi; salah satu dari tujuh kecenderungan.

Citta-viveka: Ketidakmelekatan mental, ketidakmelekatan batin dari hal-hal indriawi.

Deva: Makhluk-makhluk Surgawi, dewa-dewa, makhluk-makhluk kayangan adalah makhluk-makhluk yang hidup di alam-alam bahagia, namun tidak terbebas dari siklus eksistensi.

Dhamma: Hukum yang membebaskan, yang ditemukan dan dinyatakan oleh Buddha, diringkas dalam Empat Kebenaran Mulia.

Ditthi: Pandangan, kepercayaan, pendapat yang spekulatif. Jika tidak memenuhi syarat "benar", maka sebagian besar mengacu pada pandangan atau pendapat yang salah dan jahat.

Dukkha: (1) Secara umum: "kesakitan", perasaan menyakitkan, baik secara fisik ataupun mental. (2) Secara Buddhis, seperti, contohnya, dalam Empat Kebenaran Mulia: penderitaan, sakit,

sifat ketidakpuasan, dan rasa tidak aman secara umum dari segala fenomena yang berkondisi.

Jhana: Absorpsi-absorpsi meditatif. Meditasi ketenangan.

Kalyanamitta: Sahabat mulia atau baik yang disebut sebagai bhikkhu senior, yang merupakan mentor dan sahabat bagi muridnya, mengharapkan kesejahteraannya, dan peduli dengan kemajuannya, membimbing meditasinya; secara khusus berarti guru meditasi.

Kamma/Karma: "Perbuatan" menyatakan kehendak-kehendak bajik dan tidak bajik, serta faktor-faktor mental pengiringnya yang menyebabkan kelahiran kembali serta pembentukan karakter makhluk-makhluk dan pada akhirnya, membentuk nasib mereka. Istilah ini tidak menandakan hasil dari perbuatan-perbuatan dan tentunya bukanlah penentu takdir manusia.

Kammatthana: Secara harfiah: "lahan-bekerja" (yaitu untuk meditasi) adalah istilah untuk subjek-subjek meditasi.

Kaya-viveka: Pelepasan fisik, yakni, berdiam dalam kesendirian, bebas dari objek-objek indriawi yang memikat.

Khandha: Lima "kelompok", lima aspek dimana Buddha meringkas seluruh fenomena eksistensi fisik dan mental, yang tampak pada manusia biasa sebagai ego atau kepribadiannya, persisnya yaitu: tubuh, perasaan, pencerapan, bentukan-bentukan mental, dan kesadaran.

Lokiya: "Duniawi", adalah segala kondisi kesadaran dan faktor-faktor mental, yang muncul pada makhluk duniawi dan juga pada makhluk yang mulia, yang tidak terasosiasi dengan supra-duniawi.

Lokuttara: "Supra-duniawi", adalah sebuah istilah untuk keempat jalan dan keempat buahnya.

Magga-phala: Jalan dan buah. Pertama muncul jalan-kesadaran, yang langsung diikuti oleh "buah", suatu momen kewaspadaan supra-duniawi.

Mana: Kesombongan, harga diri, salah satu dari sepuluh belenggu yang mengikat pada eksistensi, juga merupakan salah satu dari kecenderungan-kecenderungan yang mendasar.

Mara: Sosok "penggoda" Buddhis, personifikasi dari kejahatan dan nafsu-nafsu, dari totalitas eksistensi duniawi dan kematian.

Metta: Cinta kasih, salah satu dari empat emosi luhur *(brahma-vihara).*

Nibbana: Secara harfiah, "pemunahan", untuk berhenti bertiup, untuk menjadi padam. Nibbana merupakan tujuan tertinggi dan terakhir dari segala aspirasi Buddhis, yakni, pemunahan mutlak atas niat untuk memperkukuh kehidupan yang terwujud sebagai keserakahan, kebencian, dan kebodohan batin, serta melekat pada eksistensi. Nibbana, dengan demikian, adalah pembebasan mutlak dari segala kelahiran kembali di masa depan.

Nivarana: "Rintangan-rintangan", lima kualitas yang merupakan hambatan-hambatan bagi pikiran dan membutakan visi mental kita, serta menghalangi konsentrasi, persisnya yaitu: nafsu indriawi, niat buruk, kemalasan dan kelambanan, kegelisahan dan kekhawatiran, serta keragu-raguan skeptis.

Papañca: "Pembiakan", secara harfiah "ekspansi, penyebaran", penjelasan rinci, pengembangan, keanekaragaman, banyak jenis, diferensiasi.

Paticcasamuppada: "Kemunculan yang Dependen" adalah doktrin kondisionalitas dari segala fenomena fisik dan mental.

Puthujjana: Secara harfiah, "salah satu dari banyak orang", makhluk duniawi, manusia biasa, siapapun yang masih memiliki semua dari kesepuluh belenggu yang mengikat pada siklus kelahiran kembali.

Sacca: Kebenaran, seperti "Empat Kebenaran Mulia".

Sakadagami: Yang-kembali-sekali, yang setelah melenyapkan lima belenggu yang lebih rendah, muncul kembali di suatu alam yang lebih tinggi untuk mencapai Nibbana.

Sakkaya-ditthi: Keyakinan akan adanya pribadi, yaitu belenggu pertama dari sepuluh belenggu dan ditinggalkan pada tingkat masuk-arus.

Samatha: Ketenangan, keheningan, adalah sinonim dari *samadhi* (konsentrasi).

Samsara: Lingkaran kelahiran kembali, secara harfiah, "mengembara terus-menerus", adalah sebuah sebutan yang ditujukan pada lautan kehidupan yang selalu bergelombang naik dan turun tanpa kenal lelah.

Sangha: Secara harfiah, kongregasi, adalah sebutan untuk komunitas bhikkhu dan bhikkhuni. Sebagai yang ketiga dari Tiga Permata dan Tiga Perlindungan, istilah ini berlaku untuk komunitas dari Para Yang Mulia.

Samvega: "Sumber-sumber emosi", atau suatu rasa kemendesakkan.

Sankhara: Penggunaan yang paling umum: bentukan. Bentukan-bentukan mental dan bentukan-bentukan kamma. Terkadang digunakan juga untuk: fungsi-fungsi fisik atau fungsi-fungsi mental. Penggunaan lainnya: apapun yang terbentuk.

Silabbataparamasa: Kemelekatan terhadap aturan dan ritual belaka adalah belenggu ketiga dan salah satu dari empat jenis kemelekatan. Akan hilang pada pencapaian masuk-arus.

Sotapatti: Masuk-arus, pencapaian pertama dari menjadi seseorang yang mulia.

Vicikiccha: Keragu-raguan skeptis adalah salah satu dari lima rintangan mental dan salah satu dari tiga belenggu yang hilang untuk selamanya pada tingkatan masuk-arus.

Vipassana: Pandangan terang ke dalam kebenaran dari ketidakkekalan, penderitaan, dan sifat tanpa-pribadi dari segala eksistensi fenomena fisik dan mental.

Yatha-bhuta ñana-dassana: Pengetahuan dan visi sesuai realitas, adalah salah satu dari delapan belas jenis utama dari pandangan terang.

I. Pikiran yang Meditatif

Orang-orang sering terkejut ketika menemukan bahwa bermeditasi itu sulit. Dari luar, meditasi tampak seperti hal yang sederhana, sekadar duduk di atas bantal kecil dan mengamati napas. Apa sulitnya? Kesulitannya terletak pada fakta bahwa diri seseorang secara keseluruhan sama sekali tidak siap. Pikiran, indra-indra, dan perasaan-perasaan kita terbiasa untuk digunakan untuk berdagang di pasar, yaitu dunia tempat kita tinggal. Namun meditasi tidak dapat dilakukan di pasar. Itu tidak mungkin. Tidak ada yang dapat dibeli atau diperdagangkan atau diatur dalam meditasi, namun sikap kebanyakan orang tetap sama seperti biasanya dan sikap seperti itu tidak akan berhasil.

Kita memerlukan kesabaran dengan diri kita sendiri. Dibutuhkan waktu untuk berubah sampai pada titik di mana meditasi sebenarnya merupakan suatu keadaan pikiran, tersedia setiap saat karena pasar tidak lagi penting. Pasar tidak sekadar berarti pergi berbelanja. Pasar berarti segala sesuatu yang dilakukan di dunia: semua hubungan-hubungan, gagasan-gagasan, harapan-harapan, dan ingatan-ingatan, semua penolakan dan perlawanan, semua reaksi kita.

Dalam meditasi, mungkin ada momen-momen dimana kita secara sekilas dan sejenak melihat bahwa konsentrasi merupakan hal yang dapat dilakukan, namun konsentrasi tersebut tidak dapat dipertahankan.

Konsentrasi tersebut terus-menerus terlepas dan pikiran langsung kembali ke tempat asalnya. Untuk melawannya, seseorang harus memiliki tekad untuk membuat hidupnya menjadi suatu kehidupan yang meditatif; ini bukan berarti kita harus bermeditasi dari pagi sampai malam. Saya tidak mengenal seseorang yang melakukannya. Ini juga bukan berarti kita tidak dapat memenuhi tugas-tugas dan kewajiban-kewajiban kita, karena selama kita memiliki tugas dan kewajiban, hal-hal tersebut adalah perlu dan utama. Kehidupan yang meditatif berarti kita melihat diri kita secara berhati-hati dalam segala perbuatan dan reaksi kita untuk memastikan bahwa segala sesuatu terjadi dari sudut Dhamma – kebenaran. Hal ini berlaku hingga detail yang terkecil seperti makanan kita, apa yang kita dengarkan atau katakan. Hanya dengan demikianlah, pikiran akan siap dengan suatu kualitas yang meditatif ketika kita duduk di atas bantal. Kehidupan yang meditatif berarti bahwa dimanapun kita berada, kita senantiasa introspektif. Ini tidak berarti kita tidak dapat berbicara dengan orang lain, tetapi kita mewaspadai isi dari diskusi tersebut.

Kehidupan yang meditatif bukanlah hal yang mudah untuk dilakukan dan pikiran sering lolos. Akan tetapi, kita dapat menjadi waspada akan pikiran yang lolos tersebut. Jika kita bahkan tidak menyadari bahwa kita telah melantur dari perhatian dan kesiagaan batin, kita belum berada di jalan yang meditatif. Jika pikiran kita memiliki kualitas Dhamma yang mapan di dalamnya, maka meditasi memiliki peluang yang baik.

Semakin banyak kita mengetahui Dhamma, kita semakin dapat melihat apakah kita mengikuti pedomannya. Tidak ada celaan yang melekat pada ketidakmampuan kita untuk melakukannya. Namun setidaknya, yang dapat kita lakukan adalah mengetahui pedomannya dan mengetahui di mana letak kesalahan-kesalahan kita. Kemudian kita berpraktik untuk semakin dekat dan semakin dekat lagi pada realitas mutlak, hingga suatu hari kita akan benar-benar *menjadi* Dhamma.

Ada perbedaan antara orang yang tahu dan orang yang praktik. Orang yang tahu dapat memahami kata-kata dan konsep-konsep, namun orang yang praktik hanya mengetahui satu hal, yaitu untuk menjadi kebenaran itu. Kata-kata adalah sarana yang bermanfaat tidak hanya untuk komunikasi, tetapi juga untuk memperkuat gagasan-gagasan. Itu sebabnya kata-kata tidak dapat mengungkapkan kebenaran, hanya pengalaman pribadilah yang bisa. Kita memperoleh pengalaman-pengalaman kita dengan menyadari apa yang terjadi di dalam dan alasannya hal-hal tersebut menjadi sebagaimana adanya hal tersebut. Ini berarti bahwa kita menggabungkan kesiagaan dengan penyelidikan tentang mengapa kita berpikir, berbicara, dan bereaksi seperti yang kita lakukan. Tanpa menggunakan pikiran kita dengan cara ini, meditasi akan menjadi sebuah peristiwa yang muncul-kembali dan hilang-kembali, dan akan senantiasa sulit. Ketika meditasi tidak membawa kegembiraan, kebanyakan orang cukup senang untuk melupakannya.

Tanpa pikiran yang meditatif dan pengalaman, Dhamma tidak dapat muncul di dalam hati, karena Dhamma tidaklah di dalam kata-kata. Buddha mampu mengungkapkan pengalaman batinnya dalam bentuk kata-kata untuk kebaikan kita, untuk memberi kita suatu pedoman. Ini berarti kita dapat menemukan sebuah arah tujuan, namun kita harus menempuh perjalanannya sendiri.

Untuk memiliki sebuah pikiran yang meditatif, kita perlu mengembangkan beberapa kualitas batin yang penting. Kita telah memiliki benihnya di dalam, jika tidak, kita tidak bisa mengembangkannya. Jika kita tidak memiliki benih dan ingin bunga-bunga tumbuh di kebun kita, kita bisa menyirami dan memberi pupuk, namun tidak akan ada yang tumbuh. Penyiraman dan pemupukan pikiran dilakukan dalam meditasi. Penyiangan harus dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Rumput-rumput liar tampaknya selalu tumbuh lebih baik dalam setiap kebun daripada bunga-bunga. Dibutuhkan banyak tenaga untuk mencabut rumput-rumput liar tersebut, namun tidak begitu sulit untuk memotongnya. Ketika rumput-rumput liar tersebut terus-menerus dipotong, pada akhirnya rumput-rumput liar tersebut menjadi lemah dan pencabutannya akan menjadi mudah. Memotong dan mencabut rumput-rumput liar memerlukan introspeksi yang cukup ke dalam diri kita sendiri untuk mengetahui apa itu rumput liar dan apa itu bunga. Kita harus tahu dengan sangat pasti, karena kita tidak ingin keliru menarik keluar semua bunga dan meninggalkan semua rumput liar. Sebuah kebun dengan banyak rumput liar bukanlah ornamen yang indah.

Hati dan pikiran orang-orang biasanya mengandung jumlah bunga dan rumput liar yang sama. Kita terlahir dengan tiga akar kejahatan: keserakahan, kebencian, dan kebodohan batin, serta tiga akar kebaikan: kemurahan hati, cinta kasih, dan kebijaksanaan. Bukankah masuk akal untuk mencoba menyingkirkan tiga akar yang merupakan pembangkit dari segala masalah, segala pengalaman dan reaksi yang tidak menyenangkan tersebut?

Jika kita ingin menghilangkan tiga akar itu, kita harus melihat apa yang tumbuh di permukaannya. Tiga akar tersebut berada di bawah permukaan, namun jelas bahwa sepotong akar akan bertunas dan menunjukkan dirinya di atas permukaan. Kita dapat melihat hal itu di dalam diri kita sendiri. Kita mewujudkan keserakahan dan kebencian karena kebodohan batin. Ada faset-faset yang berbeda dari keserakahan dan kebencian, yang paling sederhana dan paling umum adalah "saya suka", "saya ingin", "saya tidak suka", dan "saya tidak ingin". Sebagian besar orang berpikir bahwa reaksi-reaksi seperti itu sama sekali beralasan, namun reaksi-reaksi itu adalah keserakahan dan kebencian. Akar-akar kita telah tumbuh dengan begitu banyak cara yang berbeda sehingga kita memiliki segala macam rerumputan liar yang tumbuh. Jika kita melihat sepetak kebun, kita mungkin akan menemukan tiga puluh atau empat puluh jenis rumput liar. Kita mungkin saja memiliki pemikiran-pemikiran atau emosi-emosi tidak bajik yang sebanyak itu atau bahkan lebih. Penampilan dan kekuatannya berbeda-beda tapi semua berasal dari akar-akar yang sama. Oleh karena kita belum bisa mencapai akarnya, kita

harus menghadapi apa yang berada di atas permukaan. Ketika kita mengembangkan akar yang baik, akar-akar tersebut menjadi begitu perkasa dan kuat sehingga rumput-rumput liar tidak akan menemukan cukup makanan lagi. Selama kita menyediakan ruang bagi rumput-rumput liar di kebun kita, kita mengambil makanan bergizi dari tanaman-tanaman yang indah, alih-alih mengembangkannya terus dan terus. Hal ini berlangsung sebagai sebuah perkembangan dalam kehidupan sehari-hari, yang kemudian memungkinkan kita untuk bermeditasi sebagai hasil yang wajar dari keadaan pikiran kita.

Pada titik waktu ini, kita berusaha untuk mengubah pikiran kita dari yang biasa menjadi pikiran yang meditatif, yang sulit dilakukan jika seseorang belum banyak berpraktik. Kita hanya memiliki satu pikiran dan membawanya bersama kita pada setiap aktivitas dan juga saat meditasi. Jika kita memiliki firasat bahwa meditasi dapat membawa kita pada kedamaian dan kebahagiaan, maka kita perlu memastikan bahwa kita telah memiliki pikiran yang meditatif ketika kita duduk. Terlalu sulit untuk mengubah pikiran dari yang sibuk menjadi tenang pada momen itu juga.

Keadaan pikiran yang perlu kita kembangkan untuk meditasi dijelaskan dengan baik oleh Buddha. Dua aspek pentingnya adalah perhatian dan penenangan indra-indra. Perhatian internal kadang-kadang dapat ditukar dengan perhatian eksternal, karena dalam beberapa kondisi tertentu, perhatian eksternal merupakan bagian yang esensial dari praktik. Dunia menimpa kita dan ini tidak dapat

kita sangkal.

Perhatian eksternal juga misalnya berarti melihat sebuah pohon, sebagai contoh, dengan cara yang sama sekali baru. Bukan dengan pemikiran-pemikiran yang biasa seperti “itu indah”, atau “saya suka yang ini di kebun saya”, melainkan memerhatikan bahwa ada daun-daun yang hidup dan mati, bahwa ada tanaman-tanaman yang sedang tumbuh, yang dewasa, dan yang sedang sekarat. Kita bisa menyaksikan pertumbuhan, kelahiran, dan pelapukan di sekitar kita. Kita dapat memahami nafsu keinginan dengan sangat jelas dengan memerhatikan semut-semut, nyamuk-nyamuk, anjing-anjing. Kita tidak perlu melihat mereka sebagai pengganggu, namun sebagai guru. Semut-semut, nyamuk-nyamuk, dan anjing-anjing yang menggonggong adalah jenis guru yang tidak meninggalkan kita sendirian hingga kita sepenuhnya mempelajari pelajarannya. Ketika kita melihat semuanya itu dari sudut kelahiran, kelapukan, kematian, keserakahan, kebencian, dan kebodohan batin, maka kita sedang melihat sebuah cermin dari segala kehidupan di sekitar kita, dan demikianlah Dhamma dipertunjukkan. Kita semua memberitakan kebenaran Dhamma secara terus-menerus, hanya saja kita tidak memberikan perhatian yang cukup.

Kita dapat menggunakan perhatian untuk mengamati bahwa segala sesuatu yang ada terdiri dari empat elemen, tanah, api, air, udara; dan kemudian memeriksa apa perbedaan antara diri kita dengan segala sesuatu yang lain. Ketika kita melakukan praktik dengan serius dan

melihat segala kehidupan dengan cara yang demikian, maka kita menemukan kebenaran di sekitar maupun di dalam diri kita. Tidak ada lagi yang lain.

Ini memberikan kita kemampuan untuk meninggalkan pasar di belakang, di mana pikiran berpindah dari satu hal ke hal berikutnya, tidak pernah memiliki ketenangan sesaat, yang antara tumpul dan acuh tak acuh atau penuh-kebencian dan serakah. Namun ketika kita melihat sesuatu sebagaimana adanya, kita semakin mendekati apa yang diajarkan Buddha, yang berasal dari welas asihnya pada semua makhluk yang berkeliaran di dalam *samsara* dari satu *dukkha* ke *dukkha* berikutnya. Beliau mengajar, sehingga orang-orang seperti kita bisa terbangun pada kebenaran.

Jangan percaya ataupun tidak percaya dengan apa yang kita dengar atau baca, namun cobalah sendiri. Jika kita memberikan perhatian sepenuh hati kita pada praktik ini, kita akan menemukan bahwa praktik ini merubah pendekatan kita terhadap kehidupan dan kematian. Menjadi sepenuh hati adalah suatu keharusan dalam apa pun yang kita lakukan. Jika kita menikah dan setengah hati tentang pernikahan kita, maka pernikahan tersebut tidak bisa sangat sukses. Praktik Dhamma yang setengah hati menyebabkan kesalahpahaman yang kacau. Sikap sepenuh hati dapat memiliki pengabdian sebagai intinya, dan pikiran yang melampaui pemikiran-pemikiran dan aktivitas-aktivitas sehari-hari.

Faset lain yang berpadanan dengan perhatian adalah pemahaman yang jelas. Perhatian hanyalah mengetahui, tanpa kemampuan untuk membeda-bedakan. Perhatian tidak mengevaluasi atau menghakimi, namun memberi atensi penuh. Pemahaman yang jelas memiliki empat aspek. Pertama: “Apa tujuan saya dalam berpikir, berbicara, atau berbuat?” Pemikiran, ucapan, dan perbuatan merupakan tiga pintu kita. Kedua: “Apakah saya menggunakan cara yang paling terampil untuk tujuan saya?” Ini membutuhkan kebijaksanaan dan kearifan. Ketiga: “Apakah cara-cara ini berada di dalam batasan-batasan Dhamma?” Mengetahui perbedaan antara bajik dan tidak bajik. Proses berpikir membutuhkan perhatian utama kita, karena ucapan dan perbuatan akan mengikutinya. Terkadang orang berpikir bahwa tujuan membenarkan cara. Tidak. Baik cara maupun tujuan harus berada di dalam Dhamma. Langkah keempat adalah memeriksa apakah tujuan kita telah tercapai, dan jika tidak, mengapa.

Jika kita hidup dengan langkah-langkah ini dalam pikiran, kita akan melambat, dan ini membantu reaksi-reaksi kita. Bukan ketidakaktifan, itu bukan jawabannya, namun kualitas yang meditatif dari pikiran, yang mengawasi apa yang kita lakukan. Ketika kita menggunakan perhatian dan pemahaman yang jelas, kita harus menyediakan waktu untuk menyelidiki. Memeriksa berarti mencegah kesalahan.

Pemikiran salah kita menciptakan bahaya untuk membuat kamma buruk, membawa kita menjauhi kebenaran menuju keadaan-pikiran yang samar. Dhamma tidak berbelit-belit, sederhana, dan murni.

Dhamma membutuhkan pikiran yang murni bersamanya. Jika tidak, kita akan menemukan diri kita berada di luar Dhamma lagi dan lagi.

Perhatian eksternal juga dapat meluas kepada orang lain, tetapi di sini, kita harus sangat berhati-hati. Melihat dan mengetahui orang lain menimbulkan penilaian negatif. Jika kita mempraktikkan perhatian eksternal terhadap orang lain, kita harus menyadari bahwa menilai orang lain adalah membuat kamma buruk. Kita dapat memberikan perhatian dengan welas asih. Memerhatikan orang-orang adalah salah satu hiburan yang paling populer, tetapi biasanya dilakukan dengan maksud untuk menemukan kesalahan. Setiap orang yang tidak tercerahkan memiliki kekurangan-kekurangan; bahkan yang-tidak-kembali yang sudah sangat maju masih memiliki lima belenggu untuk dihilangkan. Bagaimana dengan makhluk-makhluk duniawi? Menggunakan orang lain sebagai cermin kita sangat membantu karena mereka mencerminkan diri kita sendiri. Kita hanya dapat melihat pada diri orang lain apa yang telah kita ketahui tentang diri kita sendiri. Sisanya tidak dapat kita lihat.

Jika kita menambahkan pemahaman yang jelas pada perhatian kita dan memeriksa tujuan serta cara-cara terampil kita, kita akan menghilangkan banyak kesedihan dan kekhawatiran. Kita akan mengembangkan suatu kewaspadaan yang akan membuat setiap hari, setiap momen menjadi sebuah petualangan. Kebanyakan orang merasa terhalangi dan terbebani. Mereka antara memiliki terlalu banyak atau terlalu sedikit yang harus dikerjakan; tidak

cukup uang untuk melakukan apa yang mereka sukai; atau mereka bergerak dalam kekalutan dan mencoba untuk menyibukkan diri. Semua orang ingin melarikan diri dari kondisi-kondisi yang tidak memuaskan, namun mekanisme melarikan diri yang dipilih oleh masing-masing orang tersebut tidak memberikan kebahagiaan batin yang sesungguhnya. Akan tetapi, dengan perhatian dan pemahaman yang jelas, sekadar memerhatikan sebatang pohon pun merupakan hal yang memesonakan. Perhatian dan pemahaman yang jelas membawa sebuah dimensi baru pada kehidupan kita, suatu keriangan pikiran, yang memungkinkan kita untuk memahami keutuhan, dibandingkan keterbatasan-keterbatasan keluarga, pekerjaan, harapan, dan impian kita. Dengan cara itu, kita dapat berekspansi, karena kita terpesona dengan apa yang kita lihat di sekitar dan di dalam diri kita, serta ingin menjelajah lebih lanjut. Bukan “saya”, tubuh “saya”, pohon “saya”, namun sekadar fenomena di sekeliling kita, yang menyediakan ruang kelas paling memesona dan menantang yang pernah ditemukan seseorang. Ketertarikan kita pada ruang kelas ini akan meningkat seiring meningkatnya perhatian.

Untuk mengembangkan pikiran yang meditatif, kita juga perlu menenangkan indra-indra kita. Kita tidak perlu menyangkal indra-indra kita, karena itu adalah ketololan, namun kita melihat indra-indra tersebut sebagaimana adanya. Mara, si penggoda, bukanlah sesosok makhluk dengan ekor panjang dan lidah merah yang menyala. Mara adalah indra-indra kita. Kita hampir tidak pernah memerhatikan apa yang dilakukan indra-indra kita tersebut kepada kita ketika indra-

indra tersebut menarik kita dari pemandangan yang menarik ke arah suara yang indah, dan kembali ke penglihatan, sentuhan, gagasan. Tidak ada Kedamaian! Kita terus-menerus berusaha keras untuk menangkap kesenangan sesaat.

Sebuah kontak indra harus sangat sejenak, karena jika tidak, maka kontak indra tersebut akan menjadi *dukkha* yang luar biasa. Katakanlah kita disuguhi makanan yang rasanya sangat lezat, yang oleh karenanya, kita berkata kepada tuan rumah: “Itu adalah makanan yang sangat enak, saya sangat menyukainya.” Tuan rumah menjawab: “Saya punya banyak makanan di sini, silakan tinggal di sini dan makan dua atau tiga jam lagi.” Jika kita melakukannya, tidak hanya tubuh kita yang sakit, tetapi pikiran kita juga muak. Sebuah santapan hanya dapat bertahan paling lama dua puluh atau tiga puluh menit. Setiap kontak indra hanya dapat bertahan sedetik, kemudian kita harus mengunyah dan menelan. Jika kita menyimpannya di mulut lebih lama lagi, makanan tersebut menjadi sangat tidak menyenangkan.

Mungkin kita merasa kepanasan dan pergi mandi air dingin. Kita berkata pada teman kita yang menunggu di luar: “Sekarang saya merasa baik, air dingin itu sangat enak.” Teman kita mengatakan: “Kami memiliki banyak air dingin, kamu dapat mandi lima sampai enam jam lagi.” Hasilnya tidak lain adalah penderitaan mutlak. Kita dapat menikmati mandi air dingin paling lama sepuluh atau dua puluh menit.

Apapun yang berkepanjangan akan menciptakan *dukkha*. Segala kontak berlalu dengan cepat, karena itulah sifat aslinya. Hal yang sama berlaku untuk penglihatan, mata kita terus-menerus berkedip. Saat melihat apapun, kita bahkan tidak dapat mempertahankan penglihatan kita terus-menerus untuk jangka waktu yang lama. Kita mungkin melihat sebuah lukisan yang indah untuk sementara waktu dan benar-benar menyukainya. Seseorang mengatakan: "Kamu dapat tinggal di sini dan melihat lukisan itu hingga lima jam lagi, museum belum tutup." Tidak ada yang dapat melakukannya. Kita tidak dapat melihat hal yang sama dalam jangka waktu yang lama tanpa merasa bosan, kehilangan semua kewaspadaan, atau bahkan tertidur. Kontak-kontak indra tidak hanya terbatas karena ketidakmampuannya untuk memberikan kepuasan. Kontak-kontak indra ini sebenarnya merupakan gelombang-gelombang yang datang dan pergi. Jika kita mendengarkan musik yang indah, setelah beberapa jam, musik yang sama menjadi tidak tertahankan. Kontak-kontak indra kita sedang memantulkan sebuah refleksi dari kepuasan, yang tidak memiliki dasar pada fakta. Itulah Mara yang terus-menerus menyesatkan kita.

Tentang hal ini, ada sebuah cerita mengenai seorang bhikkhu pada zaman Buddha yang terkait dengan yang tertinggi dalam disiplin indra. Sepasang suami-istri bertengkar hebat dan si istri memutuskan untuk melarikan diri. Dia mengenakan beberapa pakaian sari terbaiknya, satu di luar yang lainnya, memakai semua perhiasan emasnya dan pergi. Setelah beberapa saat, si suami menyesal karena telah membiarkan istrinya pergi dan mengikutinya. Dia berlari kesana-

kesini, namun tidak bisa menemukan si istri. Akhirnya, dia bertemu dengan seorang bhikkhu yang sedang berjalan menyusuri jalan. Dia bertanya kepada bhikkhu tersebut apakah dia melihat seorang wanita berambut panjang hitam yang mengenakan sari merah dengan banyak perhiasan di leher dan lengannya. Bhikkhu itu mengatakan: “Saya melihat satu set gigi lewat”.

Bhikkhu itu tidak memberikan perhatian pada konsep-konsep tentang seorang wanita berambut panjang hitam, bersari merah dengan banyak perhiasan, dia hanya memerhatikan fakta bahwa ada seorang manusia dengan satu set gigi. Dia telah menenangkan indra-indranya hingga pada titik di mana objek penglihatan tidak lagi menggodanya untuk bereaksi. Orang biasa yang melihat seorang wanita cantik berambut hitam, bersari merah dengan banyak perhiasan, yang berlari dengan heboh sepanjang jalan, mungkin telah tergoda untuk mengikutinya. Satu set gigi yang lewat, sangat tidak mungkin untuk menciptakan hasrat. Itulah yang disebut menenangkan indra-indra.

Jika kita bertemu ular, itu bukanlah sebuah objek ketidaksukaan, atau perusak, ular hanyalah satu makhluk hidup yang kebetulan berada di sekitar kita. Itu saja. Tidak ada yang harus dilakukan, tidak perlu bereaksi. Jika kita menganggapnya sebagai ular yang bisa membunuh kita, maka tentu saja, pikiran dapat mengamuk, sama seperti apa yang dapat dilakukan oleh pikiran bhikkhu tersebut, jika dia berpikir “Oh, wanita yang betapa cantiknya.”

Jika kita memerhatikan indra-indra kita berulang kali, ini akan menjadi kebiasaan, dan tidak lagi sulit. Hidup akan jauh lebih damai. Dunia seperti yang kita ketahui terdiri dari begitu banyak pembiakan. Di mana-mana ada warna, bentuk, makhluk hidup, dan pertumbuhan alam yang berbeda-beda. Setiap spesies pohon memiliki ratusan sub-spesies. Alam berkembangbiak. Kita semua terlihat berbeda. Jika kita tidak menjaga indra-indra kita, perkembangbiakan di dunia ini akan tetap membuat kita terpikat dari kehidupan ke kehidupan. Ada terlalu banyak hal untuk dilihat, dilakukan, diketahui, dan diberi reaksi. Oleh karena tidak ada akhir untuk semua itu, kita lebih baik berhenti dan menggali ke dalam diri kita sendiri.

Sebuah pikiran yang meditatif dicapai melalui perhatian, pemahaman yang jelas, dan penenangan indra-indra. Ketiga aspek praktik ini perlu dilakukan di dalam kehidupan sehari-hari. Hasilnya adalah kedamaian serta keharmonisan, dan meditasi kita akan berkembang.

II. Cara-cara Terampil

Dua aspek dari keberadaan kita adalah pikiran dan tubuh. Kita harus memerhatikan kedua aspek ini, meskipun meditasi merupakan latihan pikiran, bukan latihan tubuh.

Beberapa pertanyaan yang paling umum adalah: "Bagaimana saya bisa belajar untuk duduk?", "Bagaimana agar saya tidak merasa sakit?" Hal itu hanya mungkin melalui penerapan yang terus-menerus, melakukannya berulang kali. Pada awalnya, tubuh sekadar tidak suka duduk bersila di lantai.

Kita dapat menggunakan situasi ini sebagai cara-cara terampil. Ketika ketidaknyamanan muncul di dalam tubuh, kita belajar untuk memerhatikan reaksi pikiran dan tidak bergerak secara otomatis. Semua orang di dunia ini mencoba untuk keluar dari segala jenis ketidaknyamanan dengan suatu reaksi yang naluriah dan langsung. Bukan berarti bahwa kita tidak akan keluar dari ketidaknyamanan, namun agar meditasi membuahkan hasil, kita harus belajar untuk keluar dari reaksi-reaksi yang naluriah dan langsung. Reaksi-reaksi yang naluriah dan langsung inilah yang mendaratkan kita ke dalam *dukkha* berulang kali.

Ketika ada perasaan yang tidak nyaman, adalah esensial untuk menyadari apa yang terjadi di dalam. Kita menyadari bahwa

ada suatu kontak indra, dalam hal ini “sentuhan!” Tubuh sedang membuat kontak; kedua lutut bersentuhan dengan bantal, kedua belah kaki saling bersentuhan satu sama lain, beberapa kontak sedang terjadi. Dari semua kontak indra, perasaan-perasaan muncul. Tidak ada jalan keluar dari itu, inilah bagaimana manusia dibuat. Buddha mengajarkan sebab dan akibat, bahwa yang dependen pada kontak indra apapun akan menimbulkan perasaan. Ada tiga macam perasaan: menyenangkan, tidak menyenangkan, dan netral. Kita bisa melupakan perasaan-perasaan netral, karena kita hampir tidak pernah menyadarinya. Netral sebenarnya dianggap menyenangkan, karena setidaknya tidak menyakitkan. Dari kontak sentuhan yang sedang dibuat melalui postur duduk ini, setelah beberapa saat akan muncul perasaan yang tidak menyenangkan. Reaksi langsungnya adalah bergerak. Jangan! Selidiki! Dengan mengenal pikiran kita sendiri, kita mengenal dunia dan alam semesta. Semua pikiran mengandung benih pencerahan. Jika kita tidak mengetahui pikiran kita sendiri, kita tidak dapat mengembangkan benih itu. Di sini, pikiran telah terhubung dengan perasaan yang tidak menyenangkan, pencerapan kita mengatakan: “Ini menyakitkan”. Langkah kita selanjutnya adalah bentukan-bentukan mental, yang juga merupakan bentukan-bentukan kamma, karena kita membuat kamma melalui proses-proses berpikir kita.

Pertama-tama, kontak indra datang, lalu perasaan muncul. Kemudian datang pencerapan, yang menamainya diikuti oleh ketidaksukaan. Pada momen ketidaksukaan, ada pelarian dengan merubah posisi

kita. Itu adalah aspek pembuatan kamma. Ini adalah kamma negatif yang kecil, namun tetap negatif, karena pikiran sedang berada dalam keadaan berkehendak-buruk dengan mengatakan, "Saya tidak menyukainya".

Pikiran mungkin mulai memikirkan segala jenis rasionalisasi: "Coba saya membawa kursi kecil saya"; "Saya tidak bisa duduk"; "Di usia saya, saya tidak seharusnya melakukan hal-hal seperti ini"; "Meditasi terlalu sulit". Tidak satu pun dari penjelasan-penjelasan ini memiliki validitas yang intrinsik, penjelasan-penjelasan ini hanyalah pikiran yang sedang bereaksi terhadap perasaan yang tidak menyenangkan. Jika kita tidak berkenalan dengan reaksi-reaksi pikiran kita sendiri, kita tidak menggunakan meditasi dengan cara yang paling bermanfaat.

Dengan mengetahui perasaan yang tidak menyenangkan, kita sekarang dapat mencoba untuk memperkenalkan diri kita dengan sifat aslinya. Seluruh kehidupan kita dijalani berdasarkan perasaan-perasaan kita. Jika kita tidak mewaspadai reaksi-reaksi kita terhadap perasaan-perasaan, kita tetap setengah tertidur. Ada sebuah buku kecil yang indah berjudul *The Miracle of Being Awake (Keajaiban dari Keadaan Bangun)*. Keajaiban ini tidak lain adalah perhatian, mengetahui apa yang terjadi di dalam. Ketika kita telah menyadari bahwa kita ingin menyingkirkan perasaan yang tidak menyenangkan, kita dapat mencoba untuk memungkirinya sejenak. Hanya arahatlah yang memiliki kemampuan penuh atas pelepasan total, namun kita bisa melakukannya untuk waktu yang singkat. Perasaan yang tidak

menyenangkan telah muncul tanpa kita minta dan kita tidak perlu memercayai bahwa perasaan yang tidak menyenangkan tersebut adalah milik kita. Kita bisa membiarkannya menjadi hanya sebuah perasaan.

Jika kita melakukan hal itu sejenak, kita dapat kembali ke subjek meditasi, dan telah meraih kemenangan atas reaksi-reaksi negatif kita sendiri. Jika tidak, maka kita membiarkan perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan mengatur kita sesukanya. Seluruh umat manusia mengejar perasaan-perasaan yang menyenangkan dan menjauhi yang tidak menyenangkan. Jika kita tidak setidaknya mengetahui hal tersebut, maka kita tidak memiliki titik acuan untuk perubahan batin. Mungkin kita memang belum bisa membalikkan reaksi tersebut, namun setidaknya kita mengetahui bahwa itu terjadi.

Setelah kita menjadi waspada atas kehendak dari pikiran kita, kita bebas untuk bergerak dan mengubah posisi duduk kita. Tidak ada yang salah dengan mengubah postur tubuh kita, namun ada sesuatu yang salah dengan kebiasaan-kebiasaan yang naluriah dan terburu nafsu. Meditasi berarti kewaspadaan total. Keadaan bangun bukanlah kebalikan dari keadaan tertidur; keadaan bangun merupakan kebalikan dari keadaan tumpul dan berkabut. Keadaan-keadaan pikiran seperti itu sebagian besar disebabkan oleh keengganan untuk melihat *dukkha* milik kita sendiri. Kita lebih suka bersembunyi dalam kabut. Ini tidak bisa dalam meditasi. Buddha mengatakan bahwa tubuh ini adalah sebuah kanker; tubuh secara keseluruhan adalah penyakit, dan kita

dapat mengalaminya bahwa ketika kita hanya duduk diam, tubuh menjadi tidak nyaman.

Meditasi berarti *samatha* dan *vipassana*, ketenangan dan pandangan terang. Jika kita tidak mengetahui batasan-batasan dan kemungkinan-kemungkinan dari masing-masing *samatha* dan *vipassana*, kita tidak akan dapat memanfaatkan praktik ini dengan baik. Secara umum, kita menerapkan keduanya dalam setiap sesi, namun kita harus mampu membedakannya. Jika tidak ada pemahaman tentang apa yang terjadi di dalam pikiran, maka kabut menetap di dalamnya.

Semua orang menginginkan kegembiraan, kedamaian, dan kebahagiaan. Itu merupakan keinginan yang wajar. Hal-hal tersebut tersedia dalam meditasi, dengan banyak praktik, dan sejumlah kamma baik, namun hal-hal tersebut bukanlah tujuan meditasi. Tujuan dari meditasi adalah pandangan terang, tetapi cara-cara terampil untuk memperoleh pandangan terang memang dibutuhkan dan ditemukan dalam meditasi ketenangan.

Dengan memanfaatkan sebuah subjek meditasi, setelah sejumlah pelatihan, pikiran akan dapat menetap pada subjek tersebut untuk sementara waktu. Dengan anggapan bahwa pikiran mampu berfokus pada napas bahkan untuk waktu yang singkat, kita kemudian menyadari bahwa sejumlah kedamaian muncul, karena pikiran tidak berpikir. Proses berpikir di dalam pikiran setiap orang hampir tidak pernah mendalam. Proses berpikir tersebut hanyalah berpikir. Seperti tubuh yang bernapas, demikianlah pikiran terus bergolak. Dan pikiran

terus mengaduk-aduk detail-detail yang sebagian besar tidak relevan, tidak substansial, dan tidak penting, yang tanpanya, kita akan jauh lebih bahagia.

Dalam bentuk aslinya, pikiran adalah murni. Pikiran bersih dan jernih, bercahaya, lentur, dan dapat diekspansikan. Pemikiran kitalah yang tidak murni dan menyumbat. Hampir tidak ada orang yang tidak berpikir sepanjang hari, mungkin bahkan tanpa menyadarinya. Namun ketika kita mulai bermeditasi, kita menjadi sadar akan kegelisahan batin kita. Kita menyadari bahwa kita tidak dapat menjaga pikiran pada subjek meditasi, karena kita sedang berpikir dan bukan sedang bermeditasi. Pada saat kita mengalami kebiasaan berpikir kita (bahkan itupun butuh waktu untuk menyadari), kita menyelesaikan dua hal. Kita menjadi waspada akan aktivitas pikiran kita dan juga isi dari pemikiran-pemikiran kita. Kita akan segera menyadari bahwa pemikiran kita tidaklah relevan dan sedikit atau sama sekali tidak masuk akal. Oleh karena itu, kita dapat melepaskannya dengan cukup mudah dan kembali ke subjek meditasi. Kita harus mampu bergerak mundur dan melihat proses berpikir serta tidak terlibat di dalamnya. Jika tidak, kita hanya akan terus berpikir dan tidak bermeditasi.

Pikiran adalah alat yang paling hebat dan paling rapuh yang ada di alam semesta. Kita semua memilikinya, tetapi hanya sedikit yang merawatnya dengan benar. Hampir semua orang tertarik merawat tubuh mereka. Makan, tidur, mandi, berolahraga, pergi ke dokter ketika tubuh sakit, memotong rambut, kuku, menambal gigi,

melakukan segala sesuatu yang diperlukan untuk menjaga tubuh agar berfungsi dengan baik. Pada kenyataannya, tubuh adalah pembantu dan pikiran adalah majikannya. Jadi, kita merawat si pembantu dan melupakan majikannya. Jika kita melakukan hal itu di rumah kita, kita menciptakan kekacauan. Itulah salah satu alasan mengapa dunia tampak kacau seperti sekarang. Orang-orang saling membunuh, mencuri dari satu sama lain, tidak setia, berbohong, bergosip, dan memfitnah. Sebagian besar sama sekali tidak mengetahui bahwa pikiran adalah aset kita yang paling berharga. Pikiran memberi kita kekayaan tanpa banding, namun kita tidak mengetahui cara merawatnya.

Kita harus melakukan hal yang sama untuk pikiran seperti yang kita lakukan untuk tubuh. Kita perlu memberinya istirahat. Bayangkan jika kita tidak tidur selama tiga atau empat hari, bagaimana rasanya? Tanpa energi, tanpa tenaga, cukup mengerikan. Tubuh membutuhkan istirahat, demikian pula dengan pikiran. Pada siang hari pikiran berpikir, pada malam hari pikiran bermimpi. Pikiran selalu sibuk. Satu-satunya istirahat sesungguhnya yang bisa didapatnya, yang memberikannya energi dan dorongan yang diperlukan untuk menjadi bersih dan jernih, adalah dengan berdiam pada subjek meditasi.

Pikiran butuh pembersihan, yang berarti pemurnian. Ini terjadi ketika semua pemikiran dihentikan sejenak, karena konsentrasi pada satu titik. Satu momen konsentrasi merupakan satu momen pemurnian. Pada saat itu, pikiran tidak dapat mengandung kehendak buruk atau

nafsu indriawi, atau hal negatif lainnya. Ketika konsentrasi berhenti, pikiran kembali beralih ke perilaku biasanya lagi. Dalam meditasi, kita dapat mengalami bahwa sebuah pikiran yang murni memberikan kita kebahagiaan, dan secara alami, kita akan mencoba untuk menjaga proses pemurnian itu juga berlangsung dalam kehidupan sehari-hari.

Pikiran membutuhkan jenis latihan yang tidak diarahkan untuk menang atau mencapai apapun, selain untuk patuh. Ketika kita meminta pikiran untuk berdiam pada subjek meditasi, namun pikiran malah melarikan diri darinya, kita langsung mengetahui bahwa kita bukanlah tuan dari pikiran kita dan bahwa pikiran melakukan apa yang diinginkannya. Ketika kita telah menyadari hal ini, lebih kecil kemungkinan kita untuk memercayai pandangan-pandangan dan pendapat-pendapat kita sendiri, terutama ketika pandangan-pandangan dan pikiran-pikiran kita tersebut tidak bajik, karena kita mengerti bahwa pikiran sekadar berpikir karena kebiasaan. Hanya melalui proses meditasilah, kita dapat menyadari hal itu.

Pikiran juga membutuhkan jenis makanan yang tepat. Oleh karena dalam meditasi kita dapat mencapai keadaan-keadaan kesadaran yang lebih tinggi, dengan demikian kita mampu memberikan nutrisi kepada pikiran dengan cara yang tidak dapat terjadi di dalam proses berpikir biasa. Meditasi ketenangan mengarahkan pikiran ke alam-alam yang sama sekali di luar jangkauan kita apabila tidak melalui meditasi. Kebahagiaan dan kedamaian muncul tanpa ketergantungan pada kondisi-kondisi luar, yang memberikan kita sebuah kebebasan

baru.

Pikiran setiap manusia mengandung benih Nibbana. Kita memerlukan pelatihan untuk menyadari apa yang menutupi pandangan kita. Setelahnya, benih itu dapat dikembangkan dan dipelihara hingga tumbuh penuh. Oleh karena pikiran kita mengandung potensi seperti itu, pikiran juga mengandung kedamaian dan kebahagiaan yang diinginkan semua orang. Sebagian besar orang mencoba untuk memenuhinya dengan mendapatkan objek-objek materi, melihat atau menyentuh, memakan atau mengenal objek-objek tersebut. Khususnya dalam mendapatkan lebih dan menyimpan semuanya dengan aman.

Ketergantungan ini adalah jaminan untuk *dukkha*. Selama kita bergantung pada kondisi-kondisi luar, baik pada orang-orang, pengalaman-pengalaman, negara-negara, agama-agama, kekayaan, maupun ketenaran, kita terus-menerus berada dalam ketakutan akan kehilangan pijakan kita, karena semuanya berubah dan menghilang. Satu-satunya cara untuk memiliki kedamaian dan kebahagiaan sejati adalah dengan menjadi mandiri atas semua yang ada di sekitar kita. Itu berarti mendapatkan akses kepada kemurnian pikiran kita tanpa berpikir, yang melibatkan berdiam pada subjek meditasi kita cukup lama agar kesadaran kita berubah. Kesadaran berpikir adalah kesadaran yang kita semua tahu. Kesadaran berpikir mengandung kenaikan-kenaikan dan penurunan-penurunan yang terus-menerus, antara menyukai atau tidak menyukai, menginginkan sesuatu di

masa depan atau menyesali sesuatu di masa lampau, berharap untuk hari-hari yang lebih baik atau mengingat hal-hal yang lebih buruk. Kesadaran berpikir selalu cemas dan tidak bisa diharapkan untuk menjadi benar-benar damai.

Kita juga akrab dengan satu kesadaran yang lainnya, misalnya saat kita sangat mencintai seseorang. Emosi tersebut mengubah kesadaran kita ke tempat di mana kita hanya memberikan dari hati. Kita mengetahui satu kesadaran yang berbeda ketika kita mengikuti aktivitas-aktivitas keagamaan, dengan keyakinan dan kepercayaan yang timbul. Kita mengabdikan diri kita sendiri untuk suatu teladan yang sempurna. Akan tetapi, tidak satu pun dari kesadaran-kesadaran tersebut dapat bertahan terus dan semua kesadaran-kesadaran tersebut bergantung pada kondisi-kondisi luar.

Melalui meditasi, kita dapat mengubah kesadaran kita menjadi kewaspadaan akan kemurnian di dalam diri, yang kita semua miliki, hanya saja dikaburkan melalui pemikiran. Pada saat mengubah kesadaran menjadi kewaspadaan tersebut, kita menyadari bahwa kedamaian dan kebahagiaan yang mandiri seperti itu hanya mungkin ketika "saya" dan "milik saya" dilupakan sejenak, ketika "saya ingin bahagia" dihilangkan. Adalah tidak mungkin untuk mendapatkan kedamaian ketika berpikir tentang "diri". Ini akan menjadi petunjuk pertama kita tentang apa yang dimaksud oleh Buddha ketika beliau mengatakan bukan-diri *(anatta)* adalah jalan keluar dari *dukkha*.

Oleh karena sulit bagi pikiran untuk menetap pada subjek meditasi,

kita harus menggunakan segala sesuatu yang muncul untuk pandangan terang. Pada akhirnya, pikiran menjadi jernih dan tajam serta tidak lagi terganggu oleh perwujudan-perwujudan dari luar yang menyentuhnya, seperti contohnya yang paling umum yaitu suara dan pemikiran. Pada akhirnya, suatu kedalaman dari konsentrasi tercapai.

Ketika perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan muncul, mari kita menggunakannya untuk pandangan terang. Kita tidak meminta perasaan-perasaan, mengapa perasaan-perasaan itu adalah milik kita? Perasaan-perasaan tersebut tentu dapat diubah, dapat memburuk atau membaik, berubah posisinya, dan memberi kita indikasi yang sangat baik bahwa tubuh adalah *dukkha*.

Tubuh tidak melakukan apapun kecuali duduk, namun kita memiliki *dukkha*. Ini dikarenakan satu alasan yang sederhana yaitu tidak menyukai perasaan sebagaimana adanya. Ketika kita menggunakan perasaan yang tidak menyenangkan untuk benar-benar merealisasi kebenaran mulia pertama dan kedua, kita telah mendekat dengan Dhamma di dalam hati kita. Kebenaran mulia pertama adalah kebenaran mulia tentang *dukkha*, yang kedua adalah alasan munculnya *dukkha*, yaitu nafsu keinginan. Dalam hal ini, kita bernafsu keinginan untuk menyingkirkan perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan. Jika kita secara total menerima perasaan itu, tanpa membuat penilaian apapun, maka tidak akan ada *dukkha*.

Kita bisa mencoba melepaskan nafsu keinginan ini sejenak; siapapun dengan sejumlah kekuatan pikiran dapat melakukannya. Terimalah

perasaan itu sebagaimana adanya, jangan tidak menyukainya. Dengan demikian, hanya untuk saat itu, tidak ada *dukkha*. Ini akan menjadi suatu pengalaman pandangan terang yang mendalam, karena pengalaman ini akan menunjukkan, tanpa dibayangi keragu-raguan, bahwa jika kita meletakkan hasrat-hasrat kita, *dukkha* menghilang. Secara alami, ketika tubuh merasa tidak nyaman, sulit untuk meletakkan nafsu keinginan untuk menyingkirkan ketidaknyamanan itu. Akan tetapi, setiap orang bisa melakukannya hanya untuk sesaat, dan ini adalah pengalaman yang esensial dan mendalam tentang Dhamma.

Ketika kita mampu melangkah kembali untuk mengamati proses-proses berpikir kita, kita menyadari bahwa pikiran terus-menerus berpikir. Bagi seseorang yang belum pernah berlatih meditasi sebelumnya, mungkin akan memakan waktu 5-10 menit untuk menyadari hal tersebut. Bagi seorang meditator yang berpengalaman, mungkin hanya memakan waktu satu atau dua detik. Selanjutnya, kita dapat melihat dalam pemikiran yang seperti apakah kita berpuas diri, dan semakin sering kita melihatnya, semakin sedikit kita akan terpesona dengannya. Kita menjadi sadar akan fakta bahwa ini adalah cara pikiran manusia bertindak, bukan hanya pikiran kita, namun pikiran semua orang dan kita akan mengetahui kebenaran tentang pikiran. Tidak ada yang lain untuk dilihat kecuali itu. Ketika kita mengamati bahwa pemikiran berjalan terus dan bahwa pemikiran tersebut tidaklah penting, maka akan jauh lebih mudah untuk membiarkannya pergi. Kita juga melihat betapa singkatnya pemikiran-pemikiran tersebut,

bagaimana pemikiran-pemikiran tersebut datang dan pergi sepanjang waktu. Kemudian, kita akan mengetahui dari pengalaman bahwa tidak ada kebahagiaan sejati yang dapat ditemukan dalam sesuatu yang begitu singkat, tetapi seluruh dunia mencoba untuk mencapai kebahagiaan dengan cara itu. Kita bahkan tidak dapat mengingat apa yang baru saja kita pikirkan, jadi bagaimana pemikiran dapat membawa kebahagiaan? Pandangan-pandangan terang seperti itu memungkinkan kita meletakkan gangguan-gangguan dan kembali ke subjek meditasi.

Kita menggunakan dua pendekatan yaitu ketenangan dan pandangan terang bersama-sama satu sama lain. Ketika ketenangan tertanam dengan kuat, pandangan terang muncul dengan spontan. Penting untuk disadari bahwa meditasi ketenangan adalah esensial, bukan seakan-akan ada beberapa orang yang menyukainya dan yang lainnya tidak.

Jika kita ingin melihat ke bawah permukaan air untuk mencari apa yang dapat ditemukan di sana pada saat gelombang di samudra tersebut sedang tinggi, kita tidak dapat mengenali apapun ketika gelombang bergerak naik. Ada terlalu banyak gerakan, semua teraduk dan tidak ada yang dapat dilihat. Ketika gelombang mereda dan permukaan laut menjadi tenang serta transparan, barulah kita dapat melihat ke bawah permukaan air dan melihat pasir, karang, dan ikan berwarna-warni. Demikian pula dengan pikiran. Ketika pikiran penuh dengan segala gelombang-gelombang dan gerakan-gerakan

berpikir, gejolak di dalam pikiran tersebut tidak memungkinkan kita untuk melihat kenyataan yang absolut. Sebaliknya, pikiran menolak untuk melihat lebih dari pengetahuan yang biasa. Akan tetapi, ketika pikiran menjadi sama sekali tenang, maka tidak ada penilaian tentang nilai-nilai, dan kita bisa melihat dengan mudah apa yang ada di bawah permukaan.

Untuk memahami ajaran Buddha, kita harus pergi ke bawah permukaan, jika tidak, maka pandangan terang kita hanya sebatas kulit. Pikiran yang tenang adalah cara untuk menggali di bawah realitas yang relatif. Ketika kita berusaha untuk menjadi tenang, pada saat yang sama, kita secara objektif memeriksa semua yang muncul, sehingga ada lebih dan lebih banyak dukungan untuk melepaskan pemikiran. Semakin sedikit kita memercayai pemikiran-pemikiran kita, semakin sedikit harapan kita terhadapnya dan kita akan semakin bahagia untuk melepaskannya. Dengan demikianlah kita memperoleh petunjuk tentang apa yang dimaksud dengan kedamaian batin dan kebahagiaan.

Perasaan-perasaan batin ini paling nyata di dalam meditasi, namun dapat dibawa ke kehidupan sehari-hari dalam bentuk yang lebih lunak, terutama karena pikiran mengetahui bahwa pikiran selalu dapat kembali ke kedamaian dan kebahagiaan di dalam meditasi, tanpa harus bergantung pada situasi atau orang manapun. Peristiwa-peristiwa duniawi tidak lagi memiliki sengatan di dalamnya seperti sebelumnya; peristiwa-peristiwa duniawi tersebut hanya terjadi, itu

saja, sama seperti pemikiran dan perasaan yang timbul dan lenyap, tanpa pemilik ataupun pembuat.

III. Bangun dan Waspada

Mengalami dan tidak memercayai merupakan hal yang penting. Untuk melakukannya, kita harus memerhatikan. Dalam Kalama Sutta yang terkenal dan sering dikutip, Buddha memberikan sepuluh poin yang tidak cocok digunakan sebagai kriteria untuk mengikuti seorang guru atau sebuah jalan spiritual. Semua poin tersebut berhubungan dengan sebuah sistem kepercayaan yang dikarenakan garis keturunan tradisional atau karena kitab-kitab suci. Tidak memercayai, namun menemukannya sendiri adalah perintah yang sering diulang oleh Buddha. Jika kita tidak melakukannya, kita tidak bisa memiliki visi batin, yang merupakan langkah pertama yang membawa kita ke jalan mulia.

Visi batin adalah suatu pengalaman yang dipahami. Tanpa itu, pandangan terang tidak dapat muncul. Ini berlaku untuk hal-hal kecil dalam kehidupan sehari-hari, sebagaimana berlaku juga untuk pemahaman yang paling mendalam dari ajaran Buddha. Jika misalnya seseorang tidak senang dengan kita dan kita tidak mengerti alasannya, ketidakharmonisan yang sama akan terjadi pada kita berulang kali. Kita perlu menyadari bahwa kita mungkin telah mengatakan atau melakukan sesuatu yang menyebabkan ketidaksenangan itu. Ini merupakan sebuah masalah kecil yang menunjukkan perlunya untuk memahami suatu pengalaman.

Jika kita berpikir bahwa kejadian-kejadian ini adalah sesuatu di luar diri kita sendiri, kita tidak bisa mengubah sikap kita. Mempraktikkan Dhamma berarti secara terus-menerus merubah diri kita untuk menggapai yang luhur. Jika perubahan adalah sesuatu yang tidak mungkin, maka Buddha telah menghabiskan seluruh hidupnya mengajar dengan sia-sia.

Tanpa perhatian penuh pada setiap detail, kita tidak akan pernah berubah menuju yang luhur. Perhatian pada detail adalah inti dari perhatian. Kebanyakan orang kurang dalam praktik dan juga dalam instruksi-instruksi untuk benar-benar penuh-perhatian. Membaca tentang hal ini adalah satu hal, namun mempraktikkannya merupakan hal yang benar-benar berbeda. Perhatian adalah esensi dari pemahaman, karena tanpa perhatian, kita tidak dapat melihat hingga ke jantung dari setiap fenomena.

Memerhatikan napas berarti “mengetahui dengan persis”. Perhatian tidak menilai, membeda-bedakan, ataupun membuat cerita. Perhatian berarti mengetahui kapan ada konsentrasi dan kapan tidak ada konsentrasi, ketika pikiran mengembara, dan ketika pikiran menjadi damai. Perhatian yang sempurna mengetahui setiap momen yang sedang terjadi.

Ketika kita memerhatikan perasaan-perasaan kita serta hanya mengamati dan tidak bereaksi terhadap perasaan-perasaan kita tersebut, maka kita menggunakan landasan perhatian yang kedua, *vedananupassana* (perhatian terhadap perasaan). Ketika kita

mengetahui kita sedang berpikir, itu adalah *cittanupassana* (perhatian terhadap pemikiran), dan ketika kita mengetahui apa isi pemikiran tersebut, itu adalah *dhammanupassana* (perhatian terhadap objek-objek pikiran). Jika kita tidak memerhatikan, kita tidak benar-benar bangun. Kita perlu mempraktikkan atensi yang jelas terhadap salah satu dari landasan-landasan perhatian tersebut setiap saat.

Ada kemungkinan bahwa pikiran menjadi terkonsentrasi di dalam meditasi. Jika terdapat suatu perasaan kedamaian, seseorang harus mengetahuinya dengan cukup jelas. Tanpa menyadari apa yang sedang terjadi, seseorang tidak dapat melanjutkan lebih jauh, karena dia tidak tahu di mana dia sedang berada. Ini merupakan detail yang penting dari meditasi, mengetahui dengan persis apa yang sedang terjadi dan mampu untuk mengungkapkannya dengan kata-kata setelah kejadian tersebut terjadi. Mengungkapkan dengan kata-kata adalah yang disebut pengalamanyang dipahami, dan terjadi secara alami setelah pengalaman tersebut terjadi. Hal ini berlaku untuk setiap keadaan-pikiran dan setiap perasaan. Dhamma adalah pengalaman Buddha yang diungkapkan dengan kata-kata. Jika kita tidak dapat melakukannya dengan pengalaman-pengalaman kita sendiri, maka yang tertinggal bersama kita adalah sebuah sistem kepercayaan, yang dapat menumpulkan pikiran. Namun meditasi adalah untuk mempertajam pikiran. Pikiran yang penuh-perhatian adalah kapak yang diasah, dengan mata pisau yang tajam dan terasah dengan halus yang dapat memotong segala ilusi kita. Ketika kita duduk bermeditasi, kita dapat mengetahui gangguan-gangguan dari pikiran

kita sendiri: seperti pikiran yang tumpul yang tidak mengetahui apa yang terjadi, atau pikiran yang mengantuk, pikiran yang terganggu atau pikiran yang melawan, yang tidak mau patuh. Itulah perhatian terhadap objek-objek pikiran.

Seperti kebanyakan manusia, kita memiliki pikiran yang terganggu, yang begitu berusaha untuk melawan yang tidak menyenangkan dan menginginkan yang menyenangkan, sehingga pola ini sangat sulit diubah. Jika kita menemukan diri kita sendiri melawan yang tidak menyenangkan dan mencari yang menyenangkan, kita sekadar mengetahui bahwa ini adalah pola kebiasaan yang normal. Seperti inilah planet kecil bumi beroperasi, dan seperti inilah ekonomi kita bekerja. Apakah anda mengenal seseorang yang begitu berbahagia karenanya? Itu merupakan usaha yang mustahil, yang dijamin gagal, namun setiap orang masih berusaha. Kita semua telah berusaha cukup lama, kita bisa menyerah, setidaknya saat kita meditasi. Meskipun demikian, menyingkirkan *dukkha* merupakan hal yang mungkin, tidak dengan menghilangkan sensasi-sensasi yang tidak menyenangkan, namun dengan menyingkirkan reaksi kita terhadapnya. Ini adalah pintu masuk utama yang paling penting ke dalam jalan spiritual. Jika hal ini tidak dipahami dengan sempurna, maka sisanya tidak akan dapat dipahami. Kita tidak akan menyingkirkan rasa ketidaknyamanan ketika duduk, atau terhadap nyamuk, atau apa pun yang tidak menyenangkan yang mungkin kita hadapi. Semuanya adalah ciptaan-pikiran dan karenanya merupakan reaksi-pikiran. *Dukkha* menghilang ketika reaksi-reaksi kita menghilang.

Tanpa mengetahui bahwa kita adalah pencipta *dukkha* kita sendiri, Dhamma akan tetap menjadi misteri. Kita mulai berpraktik ketika kita tidak lagi menyalahkan sekeliling kita, orang lain, situasi politik, ekonomi, atau cuaca. Kita hanya melihat reaksi-reaksi kita sendiri. Tentu saja, reaksi-reaksi kita tidak akan langsung serba terpuji dan bajik. Akan memakan waktu cukup lama, namun setidaknya kita dapat mulai melakukan sesuatu terhadap diri kita sendiri.

Perhatian perlu digunakan tidak hanya dalam praktik meditasi kita, tetapi juga setiap kali kita bergerak, merasakan sesuatu, atau berpikir dalam kehidupan sehari-hari. Ketika bangun, perhatian harus menjadi tujuan utama kita. Seseorang harus berdamai dengan dirinya sendiri. Hanya dengan demikianlah, suatu hari nanti kita dapat mengerti dunia. Alam semesta adalah pikiran dan tubuh ini. Dengan menemukan apakah sebenarnya pikiran dan tubuh ini, kita akan mengetahui alam semesta dan kebenaran yang mendasarinya. Semua adalah sama dengan kekhasannya masing-masing, tetapi kita harus mengetahui itu apa.

Ketika kita keluar dari meditasi, kita harus waspada ketika membuka mata, menggerakkan tubuh, dan segala sesuatu yang kita lakukan. Mengapa? Pertama-tama, itu akan menjauhkan kita dari pemikiran-pemikiran yang tidak bajik dan negatif. Ini mempermudah meditasi. Pikiran perlu terus dicek dan tidak diizinkan untuk bergerak liar. Pikiran yang biasa dan tidak terlatih seperti banteng liar yang berlarian di kebun. Banteng liar tersebut dapat membuat kekacauan

di kebun dalam waktu singkat. Itulah yang sedang dilakukan pikiran kita. Pikiran membuat kekacauan yang mengerikan di dunia tempat kita hidup ini. Kita bahkan tidak perlu membaca koran untuk mengetahuinya. Kekacauan tersebut terlihat di mana-mana dan berasal dari pikiran kita sendiri. Kita semua termasuk di dalamnya, kecuali mereka yang tercerahkan. Pikiran yang liar tidak dapat bermeditasi. Pikiran yang liar harus ditangkap, terus dicek, dan dipasangi kekang. Setiap kali pikiran melarikan diri, kita membawanya kembali dengan perhatian, seperti melatih seekor kuda liar yang ketika liar tidak dapat bermanfaat bagi siapapun. Jika dijinakkan dan dilatih, kuda tersebut dapat menjadi sangat berguna. Demikian pula dengan pikiran!

Perhatian terhadap tubuh berarti kita mengetahui pergerakan-pergerakan semua bagian tubuh. Seiring kita mengawasi diri kita sendiri, kita akan melihat bahwa ada pikiran dan tubuh. Pikiran memberi perintah-perintah, tubuh mengikuti. Kita juga dapat mengenali bahwa kadang-kadang tubuh tidak dapat mengikuti karena lemah. Ini adalah pintu masuk pertama kita menuju pandangan terang, menyadari bahwa ada pikiran dan tubuh, dimana pikiranlah yang lebih penting. Perbedaan antara orang yang terlatih dan tidak terlatih terdapat pada pengalaman yang dipahami.

Perhatian yang meluas hingga gerakan-gerakan tubuh juga meluas ke aspek-aspek lainnya dari perhatian. Misalnya, jika kita berpikir tentang masa depan, kita tidak lagi memerhatikan tubuh; sebaliknya, kita dapat memerhatikan proses berpikirnya. Kita mengetahui bahwa

kita sedang berpikir, dan membuat kamma. Pemikiran-pemikiran adalah bentukan-bentukan mental, dan juga bentukan-bentukan kamma. Kita adalah pemilik kamma kita sendiri. Apa pun yang kita pikirkan, itulah kita. Ini adalah proses impersonal yang tidak ada hubungannya dengan entitas tertentu.

Setelah itu, kita dapat menjadi waspada akan isi dari pemikiran-pemikiran kita, yang berarti mengetahui apakah itu pemikiran yang bajik atau tidak. Kita dapat belajar untuk melepas pemikiran negatif apapun dan menggantinya. Disinilah pelatihan meditasi kita masuk, yang tidak terlepas dari aktivitas-aktivitas luar. Ketika kita memerhatikan napas di dalam meditasi dan sebuah pemikiran mengintervensi, kita belajar untuk melepaskan pemikiran itu dan kembali ke napas. Prosedur yang sama digunakan di dalam kehidupan sehari-hari untuk melepaskan pemikiran-pemikiran yang tidak bajik. Kita mengganti pemikiran-pemikiran yang tidak bajik dengan pemikiran yang bajik pada saat itu juga, sama seperti kita menggantinya dengan napas di dalam meditasi.

Perhatian terhadap proses berpikir adalah apa yang disebut Buddha dengan “empat usaha tertinggi”.[1] Usaha-usaha tertinggi ini merupakan jantung dari proses pemurnian. Jalan spiritual adalah jalan pemurnian dan bergantung pada perhatian. “Hanya ada satu cara untuk pemurnian makhluk hidup, untuk mengatasi *dukkha*, untuk pelenyapan terakhir dari rasa sakit, kesedihan, dan ratap tangis, untuk memasuki jalan mulia, untuk merealisasi Nibbana, itulah perhatian.”

(Kata-kata Buddha). Mempraktikkan proses pemurnian adalah perlu tidak hanya untuk kedamaian pikiran kita sendiri, untuk menambah kedamaian di dunia, tetapi juga agar kita dapat bermeditasi.

Harapan bahwa seseorang dapat duduk di atas bantal, memerhatikan napas dan menjadi terkonsentrasi adalah sebuah mitos. Seseorang harus memiliki bentuk pikiran yang tepat untuk melakukannya. Oleh karena itu, kita harus mempraktikkan empat usaha tertinggi ini tidak hanya saat kita sedang bermeditasi, namun juga dalam kehidupan sehari-hari. Kita akan mendapatkan kedamaian batin yang dicari semua orang namun sangat sedikit yang pernah menemukannya.

Usaha yang pertama adalah jangan membiarkan pemikiran tidak bajik yang belum muncul untuk muncul. Ini membutuhkan perhatian yang tajam. Sebuah pemikiran yang belum muncul menciptakan gelombang-gelombang di depannya. Dibutuhkan banyak atensi dan praktik untuk menyadari bahwa gelombang-gelombang ini adalah pertanda yang tidak baik. Usaha yang kedua, tidak melanjutkan sebuah pemikiran tidak bajik yang telah muncul, dapat dilakukan oleh siapa saja yang berniat baik, jika dipahami bahwa tidak ada orang lain untuk disalahkan. Pemikiran yang tidak bajik bukan disebabkan oleh pemicu-pemicu dari luar, namun semata-mata hasil dari kekotoran-kekotoran batin kita sendiri.

Langkah yang ketiga adalah memunculkan pemikiran bajik yang belum muncul. Ini berarti kita terus-menerus mengawasi pikiran kita dan mendorong pemikiran-pemikiran positif dan bajik yang sekarang

tidak ada, bahkan dalam situasi yang paling sulit.

Usaha yang terakhir, yaitu membuat pemikiran bajik yang telah muncul berlanjut terus. Dalam praktik meditasi, ini menyangkut subjek meditasi kita. Namun di dalam kehidupan sehari-hari, ini berarti reaksi pikiran kita. Jika kita memiliki sejumlah kepekaan terhadap diri kita sendiri, kita dapat merasakan bahwa ada suatu gangguan di dalam diri ketika pemikiran yang tidak bajik muncul, yaitu suatu perasaan perlawanan. Pemikiran-pemikiran tidak bajik telah dipikirkan begitu sering untuk begitu lamanya sehingga pemikiran-pemikiran tidak bajik tersebut telah menjadi bagian tak terpisahkan dari proses berpikir kita. Dibutuhkan perhatian dan tekad untuk melepaskannya.

Di dalam meditasi, kita menjadi waspada bahwa pemikiran-pemikiran kita yang tidak bajik bukan disebabkan oleh seseorang atau sesuatu dari luar. Dari situ, kita memperoleh kekuatan pikiran untuk meninggalkan apa yang tidak kita inginkan, serta menjaga dan menggantinya dengan apa yang bermanfaat bagi kita. Keempat usaha tertinggi ini adalah landasan keempat dari perhatian yang berkaitan dengan isi pemikiran kita. Jika semua orang di dunia mempraktikkan empat usaha tertinggi ini, dunia ini akan menjadi tempat yang lebih baik untuk hidup.

Batin kita terwujud dalam perasaan, yang muncul melalui kontak-kontak indra kita. Berpikir juga merupakan sebuah kontak indra. Pemikiran tidak bajik menghasilkan perasaan-perasaan yang tidak

menyenangkan, seperti perasaan tidak nyaman atau tidak bahagia. Melihat, mendengar, mengecap, menyentuh, mencium adalah lima indra luar. Berpikir adalah indra batin. Semua indra ini membuat kontak dan menghasilkan perasaan. Ada mata dan objek mata. Ketika keduanya berada dalam kondisi baik, kesadaran mata muncul dan menghasilkan penglihatan. Landasan indra, objek indra, dan kesadaran indra bertemu. Ketika kita mengetahui bagaimana makhluk ini, yang kita sebut "saya", beroperasi, kita dapat menghentikan cetakan yang sudah terprogram sebelumnya, yang selalu menjawab dengan cara yang sama. Cukup mungkin untuk memprediksi bagaimana seseorang akan bereaksi terhadap suatu stimulus tertentu, karena kita memiliki suatu program yang belum pernah diganggu. Untuk menghentikan program tersebut, pertama-tama kita harus mengetahui bahwa terdapat suatu program dan terdiri dari apakah program tersebut.

Sebagai contoh, kita memiliki landasan pendengaran, yaitu gendang telinga; kemudian, ada suara. Ketika kesadaran pendengaran muncul, karena landasan dan objek pendengaran keduanya ada, maka hasilnya adalah mendengar, dan dari situ, muncul perasaan. Telinga hanya dapat mendengar suara, mata hanya dapat melihat bentuk dan warna. Pikiranlah yang menjelaskan semuanya. Setiap orang memiliki penjelasan yang sedikit berbeda, sehingga tidak ada yang melihat atau mendengar sesuatu yang sama. Ketika seorang pria melihat seorang wanita, serta melihat wujud dan warnanya, pikirannya mengatakan "Bukankah dia cantik, saya harus menikahinya." Ketika saya melihat wanita yang sama, saya tidak berpikir seperti itu. Walaupun begitu,

setiap orang mencoba untuk meyakinkan orang-orang di sekitar mereka bahwa apa yang mereka lihat dan dengar sendiri adalah benar. Oleh karena mereka seringkali tidak dapat meyakinkan orang lain, mereka mulai menembak atau menganiaya orang-orang tersebut.

Berpikir juga merupakan sebuah kontak indra. Ada landasan otak dan ada gagasan-gagasan. Kesadaran pikiran muncul, mengontak gagasan dan proses berpikir dimulai. Dari situ, dihasilkan perasaan. Jika kita berpikir kita mencintai setiap makhluk, baik kita benar-benar bisa melakukannya maupun tidak, kita pasti merasakan suatu kehangatan dari pemikiran tersebut. Dengan cara yang sama, jika kita berpikir bahwa kita membenci seseorang, kita mendapatkan perasaan yang dingin dan jauh. Sekarang berlanjut ke reaksi terhadap perasaan, antara ingin/mendambakan atau tidak ingin/menolak. Dengan memerhatikan diri kita sendiri, kita dapat mengalaminya dengan cukup jelas. Reaksi terhadap perasaan adalah pintu masuk kembali kita menuju dualitas dan *dukkha*. Pada saat yang sama, reaksi terhadap perasaan tersebut juga menyediakan kita pintu keluar dari segala kesulitan. Jika, pada suatu ketika kita tidak bereaksi, namun mengetahui bahwa sebuah perasaan hanyalah sebuah perasaan, jika kita bisa melakukan itu, perhatian telah terbentuk. Kita juga mendapat rasa percaya diri bahwa kita bisa melakukannya lagi, dan benar-benar sedang melatih pemurnian spiritual. Ini merupakan keyakinan batin yang penting. Buddha berkata bahwa kita membutuhkan keduanya, belajar dan praktik. Adalah membantu kita untuk mengetahui apa yang diajarkan oleh Buddha. Namun, jika kita tidak praktik, maka

kita hanyalah burung beo atau orang yang munafik, menyatakan sesuatu yang tidak pernah kita alami sendiri secara pribadi.

Melalui praktik kesadaran, kita menjadi waspada akan perasaan-perasaan yang muncul ketika kita melakukan kontak-kontak indra. Perasaan-perasaan terjadi sepanjang waktu dan perlu dikenali sehingga kita dapat mengubah cara hidup kita yang naluriah menjadi cara hidup yang berhati-hati. Secara naluriah, kita adalah reaktor yang konstan. Secara berhati-hati, kita menjadi aktor.

Mungkin pelajaran terpenting yang dapat kita pelajari adalah menjaga perhatian kita tetap terjaga dalam aktivitas sehari-hari. Kita dapat melakukan praktik di manapun kita berada, di rumah, ketika berdagang, di kantor, ketika menulis surat, menelepon, kapanpun. Meditasi itu sendiri memberi kita dorongan, menunjukkan bagaimana kewaspadaan menghilangkan hambatan-hambatan yang melekat pada sudut pandang kita. Kita tidak bisa melihat keseluruhannya, hanya bagian-bagian. Kita melihat apa yang ada di sekitar kita, namun kita tidak pernah melihat yang di luar itu. Dengan perhatian, datanglah sebuah bukaan, di mana segala sesuatu tampak masuk akal dan saling berhubungan. Kita kehilangan rasa berlebihan kita tentang pentingnya diri, dan dapat lebih bersatu dengan semua perwujudan. Semua ini masih merupakan isu sampingan. Perhatian berarti mengetahui. Seiring kita mengetahui dan benar-benar mengalami, pada akhirnya kita dapat membuktikan empat kebenaran mulia pada diri kita sendiri. Dengan demikian, pekerjaan kita selesai.

Salah satu faktor dari perhatian adalah kemampuan untuk menjadi manunggal. Kita tidak menjadi berkabut ataupun terganggu, tetapi dapat menjaga pikiran di tempatnya. Kita harus menyadari bahwa penghalang-penghalang pikiran adalah sebuah malapetaka manusia dan bukan sesuatu yang pribadi. Pemahaman ini membantu kita agar bertahan dengan sabar dan berubah secara bertahap.

IV. Usaha-usaha Tertinggi

Kita dapat melihat dengan cukup mudah apa yang dilakukan pikiran kita. Pikiran merefleksikan dan bereaksi serta sering memiliki fantasi-fantasi dan juga suasana hati. Siapa pun yang tidak bermeditasi akan memercayai semua itu. Bahkan mereka yang melakukan meditasi pun mungkin masih memercayai reaksi-reaksi dari pikiran mereka sendiri terhadap rangsangan luar, atau mungkin percaya bahwa suasana hati yang datang ke pikiran perlu dianggap serius, bahwa apa pun yang dilakukan pikiran adalah karena suatu kejadian di luar dan bukan karena suatu reaksi batin. Hal ini mudah dilihat jika kita memerhatikan proses berpikir kita tidak hanya dalam meditasi, tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari.

Buddha memberikan petunjuk-petunjuk yang sangat saksama tentang cara melawan segala keadaan pikiran yang tidak terampil dan menghasilkan yang terampil. Petunjuk-petunjuk ini dapat secara singkat dinyatakan sebagai “menghindari”, “mengatasi”, “mengembangkan”, dan “memelihara”, serta disebut empat usaha tertinggi, seperti yang telah disebutkan sebelumnya secara singkat. Empat usaha tertinggi adalah bagian dari 37 faktor pencerahan, sehingga harus menjadi bagian dari praktik kita. Ketika disempurnakan, keempat usaha tertinggi tersebut adalah bagian dari proses pencerahan.

Anda mungkin pernah mendengar pernyataan “Nibbana dan *Samsara* keduanya berada di tempat yang sama”. Ini bukanlah pernyataan yang benar, karena tidak ada “tempat” seperti itu. Akan tetapi, Nibbana, kemerdekaan, pembebasan, pencerahan, serta *Samsara*, lingkaran kelahiran dan kematian, bagaimana keduanya bisa bersama? Sedikit banyak bisa, karena Nibbana dan *Samsara* berada di dalam pikiran, di dalam pikiran setiap orang. Hanya saja orang-orang hanya menyadari salah satunya, yaitu yang membuat kita terus berada di dalam lingkaran kelahiran dan kematian; tidak hanya ketika tubuh ini menghilang dan disebut kematian atau ketika tubuh muncul kembali dan disebut kelahiran, namun ada kelahiran dan kematian yang konstan di setiap momen eksistensi kita. Ada kelahiran dari pemikiran-pemikiran yang terampil dan tidak terampil dan juga kematian dari pemikiran-pemikiran tersebut. Ada kelahiran dari perasaan-perasaan, menyenangkan, tidak menyenangkan, atau netral, dan juga kematian dari perasaan-perasaan tersebut. Ada kelahiran dari timbulnya tubuh ini dan kematiannya dari momen ke momen, hanya saja kita tidak cukup penuh-perhatian untuk menyadarinya.

Kita dapat melihat hal ini dengan jelas ketika kita melihat foto diri kita sendiri yang diambil 10 atau 20 tahun yang lalu. Kita terlihat sangat berbeda dengan apa yang kita lihat di cermin sekarang. Namun itu tidak berarti bahwa tubuh melompat 20 tahun dan kemudian tiba-tiba merubah dirinya sendiri. Tubuh telah berubah dari momen ke momen hingga setelah rentang waktu yang lama, perubahan itu akhirnya terlihat oleh kita. Dengan perhatian yang lebih, kita dapat

mengetahuinya dari awal, karena terdapat kelahiran dan kematian yang konstan di dalam tubuh, sama seperti pemikiran-pemikiran dan perasaan-perasaan. Inilah *Samsara*, lingkaran kelahiran dan kematian di dalam diri kita, yang disebabkan oleh nafsu keinginan kita untuk menjaga atau memperbarui sesuatu yang kita pikir adalah “saya”. Ketika ada pembebasan, nafsu keinginan itu berhenti, apapun yang mati, dibiarkan mati.

Meskipun kita memiliki potensi untuk pembebasan, kewaspadaan kita tidak mampu mencapainya, karena kita khawatir dengan apa yang telah kita ketahui. Kita terbentuk oleh kebiasaan serta rawan akan kebiasaan, dan setiap meditator menjadi waspada akan kebiasaan-kebiasaan pikiran bersama dengan reaksi-reaksi lamanya yang telah teruji terhadap pemicu-pemicu dari luar. Reaksi-reaksi tersebut belum tentu bermanfaat di masa lampau, namun tetap diulang karena kebiasaan. Hal yang sama berlaku pada suasana hati kita, yang muncul dan menghilang, yang begitu tidak bermaknanya seperti segumpal awan di langit, yang hanya menunjukkan jenis cuaca tertentu, tanpa adanya kebenaran universal terhadap jenis cuaca yang ditunjukkannya tersebut. Suasana hati kita hanya menunjukkan jenis cuaca yang sedang dibuat oleh pikiran kita, jika si pikiran memercayai si suasana hati.

Empat usaha tertinggi adalah, yang pertama, menghindari proses-proses pemikiran yang tidak bajik dan tidak terampil. Jika kita melihat proses-proses pemikiran tersebut sebagai proses-proses pemikiran

yang tidak terampil, kita dapat menerima kenyataan tersebut dan lebih mudah mempelajari keterampilan yang baru. Menghindari berarti kita tidak membiarkan pemikiran-pemikiran tertentu muncul, baik yang merupakan reaksi-reaksi terhadap suasana hati, ataupun yang merupakan reaksi-reaksi terhadap pemicu-pemicu dari luar. Jika kita menemukan diri kita biasanya bereaksi dengan cara yang sama terhadap jenis situasi yang sama, kita mungkin terpaksa menghindari situasi-situasi seperti itu, sehingga pada akhirnya kita dapat meraih pandangan terang yang perlu diambil darinya. Ketika kita sedang bereaksi terhadap suatu situasi atau suasana hati, kita tidak bisa menilainya tanpa memihak, karena reaksi-reaksi kita menguasai pikiran.

Menghindari, dalam pengertian Dhamma, berarti menghindari pemikiran yang tidak terampil; dalam pengertian praktis, kita mungkin harus menghindari apa pun yang dapat membangkitkan kondisi-kondisi pemikiran seperti itu di dalam diri kita. Akan tetapi, hal ini tidak berarti hingga ke taraf melarikan diri dari rangsangan sekecil apa pun, yang merupakan metode yang terkenal tapi tidak berhasil mengeluarkan kita dari reaksi-reaksi yang tidak menyenangkan. Kebiasaan melarikan diri dari situasi-situasi yang menciptakan reaksi-reaksi yang tidak bajik di dalam diri kita tidak akan membawa pikiran yang damai. Hanya jika ada satu pemicu tertentu, yang berulang kali membangkitkan tanggapan-tanggapan yang tidak terampil di dalam diri kita, kita mungkin harus pindah dari pemicu itu tanpa menyalahkan siapa pun. Kita sekadar menyadari bahwa kita belum

mampu menguasai diri kita sendiri dalam keadaan-keadaan tertentu. Sama halnya seperti kita tidak menyalahkan perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan pada bagian tubuh mana pun, tetapi menyadari bahwa kita belum menguasai tanpa-reaksi kita terhadap *dukkha*, dan karenanya, kita harus mengubah postur tubuh kita.

Sama halnya. Satu adalah gerakan fisik, yang satunya adalah gerakan mental. Semua ini berarti bahwa kita belum cukup menguasai suatu situasi tertentu. Ini membawa kita pada realisasi bahwa masih ada banyak yang harus dipelajari tentang diri kita sendiri. Menyalahkan apa pun yang ada di luar diri kita adalah sia-sia, karena hal itu hanya memperburuk situasi dan menambahkan pemikiran yang tidak bajik terhadap situasi tersebut.

Untuk menghindari reaksi-reaksi yang tidak terampil di dalam pikiran, kita harus atentif dan mengetahui cara pikiran kita bekerja sebelum kita mengungkapkannya dengan kata-kata. Kita dapat mempelajari itu di dalam meditasi. Kewaspadaan adalah penggerak utama di dalam meditasi. Tidaklah layak atau berguna untuk memiliki keadaan pikiran yang tenang dan damai tanpa benar-benar mewaspadai sepenuhnya bagaimana cara kita mencapainya, tetap bersamany adan keluar darinya. Setelah mempelajari ini melalui praktik meditasi kita, maka kita akan mungkin menyadari cara pikiran kita bekerja di dalam kehidupan sehari-hari, sebelum pikiran kita mengatakan apa pun, seperti: “Saya tidak tahan situasi ini” atau “Saya benci orang ini”. Saat itu terjadi, suatu keadaan pikiran yang tidak bajik telah

terbentuk.

Sebelum pikiran dibiarkan jatuh ke dalam perangkap ini, suatu perasaan yang pekat dan tidak menyenangkan dapat disadari, yang bertindak sebagai sebuah peringatan bahwa keadaan pikiran yang tidak bajik sedang mendekat, dan dapat dilepaskan bahkan sebelum keadaan pikiran tersebut terbentuk. Jauh lebih mudah untuk melepaskan sebelum hal-hal negatif menguasai, namun lebih sulit untuk mengenalinya. Ketika kita menyadari bahwa sebuah keadaan pikiran yang sedang mendekat tampaknya tidak disertai dengan kedamaian dan kebahagiaan, kita dapat meyakini bahwa keadaan pikiran yang sedang mendekat tersebut pastilah tidak bajik. Semakin kita melatih diri kita untuk penuh-perhatian atas keadaan-keadaan pikiran kita, semakin kita menyadari ketidakbahagiaan yang kita sebabkan untuk diri kita sendiri dan orang lain melalui pemikiran yang tidak terampil.

Sementara kita masih belum mampu menghindari pikiran yang tidak bajik, kita harus berpraktik untuk mengatasinya. Oleh karena sulitnya menjadi waspada tepat pada waktunya untuk menghindari hal-hal negatif, maka kita harus mengetahui dengan sangat jelas bagaimana cara mengatasinya. Melepaskan sebuah pemikiran adalah suatu perbuatan dan bukan reaksi yang pasif, namun hal ini sulit untuk dilakukan, karena pikiran memerlukan sesuatu untuk digenggam. Di dalam meditasi, sebelum pikiran dapat menjadi tenang dan damai, kita membutuhkan subjek, seperti napas atau perasaan-perasaan/sensasi-

sensasi untuk dipegang. Ketika kita ingin mengatasi keadaan-keadaan pikiran yang tidak terampil, lebih mudah untuk menggantinya dengan pemikiran yang bajik, daripada sekadar mencoba untuk melepaskan ketidakbajikan.

Jika kita menjamu keadaan-keadaan pikiran negatif untuk suatu jangka waktu, keadaan-keadaan pikiran negatif tersebut akan menjadi semakin betah. Seiring keadaan-keadaan pikiran negatif tersebut merasa nyaman, kita akan semakin cenderung memercayai keadaan-keadaan pikiran negatif itu dan akhirnya keluarlah pemikiran-pemikiran seperti "Saya selalu membenci orang-orang yang tidak setuju dengan saya" atau "Saya selalu gelisah terhadap petir". Pernyataan-pernyataan ini dirancang untuk menunjukkan karakter seseorang yang tetap sama, dan memberikan dorongan ekstra kepada ego kita. Satu-satunya alasan keadaan-keadaan ini dapat tertanam di dalam karakter kita adalah karena setelah menjamu hal-hal negatif ini begitu lama, seseorang tidak dapat lagi membayangkan bagaimana jadinya tanpa hal-hal negatif tersebut. Akan tetapi, hal ini tidak lain hanyalah keadaan-keadaan pikiran yang tidak terampil, yang dapat dan perlu diubah. Semakin cepat kita menggantinya, semakin baik bagi kedamaian pikiran kita sendiri.

Jika kita memiliki ketidaksukaan atau penolakan terhadap seseorang, kita dapat mengingat hal yang baik tentang orang itu dan mungkin dapat mengganti pemikiran negatif yang kita miliki tersebut dengan hal positif yang konkret. Semua orang memiliki dua kualitas, baik

dan jahat, dan jika kita memilih yang negatif, maka kita akan terus-menerus dihadapkan dengan aspek itu, bukan sebaliknya. Untuk beberapa orang, hal ini bisa menjadi lebih sulit dibandingkan untuk orang lain. Yang negatif tersebut dapat dikatakan sebagai ujian kita. Di dalam kehidupan ini, tidak ada seseorang yang lolos tanpa menghadapi ujian-ujian tersebut. Kehidupan adalah kelas pendidikan orang dewasa dengan banyak ujian, yang dilemparkan pada kita setiap saat. Kita tidak diberitahu terlebih dahulu apa yang disimpan untuk kita, maka kita harus siap setiap saat.

Seiring kita mempelajari keterampilan untuk mengganti dan berhasil melakukannya satu kali, kita memperoleh keyakinan terhadap kemampuan kita sendiri. Tidak ada alasan mengapa kita tidak dapat mengulanginya kapanpun diperlukan. Rasa lega yang kita rasakan adalah satu-satunya pendorong yang kita butuhkan untuk melakukan praktik.

Ketika kita dihadapkan dengan situasi-situasi yang sulit untuk diatasi, kita bisa mengingat bahwa kita dihadapkan dengan suatu pengalaman belajar. Mengatasi keadaan-keadaan pikiran yang tidak bajik membutuhkan kekuatan pikiran, yang kita kembangkan melalui praktik meditasi. Jika kita belum mampu menjaga atensi kita di tempat yang kita inginkan di dalam meditasi, maka kita belum mampu mengubah pikiran kita ketika kita ingin melakukannya. Semakin banyak keterampilan yang kita kembangkan di dalam meditasi, semakin mudah bagi kita untuk “menghindari” atau

“mengatasi”. Dengan cara yang sama, seiring kita mempraktikkan keterampilan untuk mengganti di dalam kehidupan sehari-hari, kita mempermudah meditasi kita. Ketika kita menyadari bahwa pikiran kita bukanlah sebuah entitas yang solid yang harus bereaksi dengan cara-cara tertentu, namun merupakan fenomena yang bergerak dan dapat diubah, yang dapat dijernihkan dan diterangi, maka kita akan semakin mencoba untuk melindunginya dari ketidakbajikan. Bagi meditator baru, seringkali mengejutkan ketika mengetahui bahwa pikiran bukanlah reaktor yang tetap dan dapat dipercaya, melainkan dapat dipengaruhi dan diubah sesuka hati.

Mengembangkan keadaan-keadaan pikiran yang bajik berarti bahwa kita mencoba untuk mengolahnya ketika keadaan-keadaan pikiran yang bajik tersebut belum muncul. Jika pikiran terlibat secara netral atau memiliki kecenderungan untuk menimbang, menghakimi, dan mengkritik, merasa terluka atau egosentris, kita dengan sengaja melawan kecenderungan-kecenderungan untuk mengembangkan keadaan-keadaan pikiran yang terampil. Kita mengakui bahwa segala keadaan yang negatif tidaklah kondusif untuk kebahagiaan, kedamaian, dan keharmonisan diri kita sendiri. Ketika kita mengembangkan cinta kasih, welas asih, kegembiraan simpatik, dan keseimbangan batin, kita mengalami bahwa keadaan-keadaan ini kondusif untuk kesejahteraan batin kita sendiri. Jelas bahwa kemudian kita akan mencoba lagi dan lagi untuk mengembangkan keadaan-keadaan pikiran yang menghasilkan kepuasan pribadi. Mengembangkan keadaan-keadaan pikiran yang bajik dari pemahaman itu saja, bahwa keadaan-keadaan

yang bajik adalah baik bagi kita, merupakan pandangan terang yang kuat. Ketika pikiran kita damai, kita menyadari bahwa meskipun terdapat situasi-situasi tidak bajik yang tidak terhitung di dunia, jika kita memiliki reaksi yang tidak bajik terhadap situasi-situasi tidak bajik tersebut, itu hanya akan menggandakan *dukkha*. Reaksi yang tidak bajik tersebut tidak akan meringankan situasi, ataupun berguna bagi siapa pun.

Jika kita mengembangkan suatu kapasitas untuk melihat yang positif dan menggunakan apa pun yang muncul sebagai sebuah situasi pembelajaran, berusaha untuk menjaga empat emosi tertinggi, yang disebutkan di atas, di dalam pikiran, maka yang tersisa tinggal usaha yang terakhir, yaitu mempertahankan keadaan-keadaan pikiran yang terampil. Siapa pun yang belum mencapai pembebasan penuh dari segala kecenderungan mendasar tidak akan mampu mempertahankan keadaan-keadaan yang positif setiap saat, namun perhatian kita dapat menjadi cukup tajam untuk memberitahu kita ketika kita tidak berhasil. Ini adalah kewaspadaan yang kita butuhkan untuk menghasilkan perubahan. Ketika kita tidak mampu mempertahankan penuh-kebajikan, kita selalu dapat mencobanya lagi. Akan tetapi, jika kita mulai menyalahkan diri sendiri atau orang lain, kita menambahkan keadaan pikiran negatif yang kedua dan menghalangi kemajuan kita.

Sebuah keterampilan dapat dipelajari. Kita semua telah mempelajari banyak keterampilan di dalam kehidupan ini. Ini merupakan kemampuan yang layak dikembangkan, lebih penting dari kemahiran.

Ini bukanlah suatu sifat karakter yang kita miliki atau tidak kita miliki. Pikiran setiap orang mampu mengembangkan yang bajik dan melepaskan yang tidak bajik. Namun juga tidak berarti bahwa dari sekarang, kita akan menemukan segala sesuatunya sangat bagus dan indah. Itu juga tidak realistis. Yang dapat dipraktikkan adalah, bahwa meskipun ada ketidakbajikan di dalam maupun di luar, ketidaksukaan bukanlah suatu reaksi yang efektif untuk membawa kedamaian dan kebahagiaan. Puncak dari segala keadaan emosional adalah keseimbangan batin, pikiran-yang-seimbang, yang dikembangkan melalui praktik meditasi kita dan didasarkan pada pandangan terang. Keseimbangan batin tersebut adalah alat kita di dalam kehidupan sehari-hari untuk mengembangkan dan memelihara keadaan-keadaan pikiran yang bajik.

Menekan ataupun berpura-pura dengan berpikir “saya seharusnya” atau “saya harus” tidaklah berguna. Hanya kewaspadaan tentang apa yang sedang terjadi di dalam pikiran kita dan mempelajari keterampilan untuk mengubah pikiran kita tersebutlah yang penting. Pada akhirnya, pikiran kita akan menjadi instrumen yang tersetel dengan baik, satu-satunya di seluruh alam semesta yang dapat membebaskan kita dari segala *dukkha*. Kita semua memiliki instrumen itu dan pedoman dari Buddha yang mengajarkan kita keterampilan untuk menggunakan instrumen ini sebaik-baiknya; bukan meyakini suasana hati dan reaksi pikiran terhadap rangsangan luar, namun memerhatikan dan melindunginya serta menyadari potensinya untuk pembebasan penuh.

Jika kita menginginkan sebuah alat yang baik, kita perlu memeliharanya dengan cara yang terbaik. Hal ini berarti tidak membiarkan satupun partikel kotoran menumpuk dan membersihkannya secepat mungkin. Kriteria yang sama berlaku untuk pikiran kita. Ini mungkin merupakan keterampilan yang paling sulit untuk dipelajari, yang merupakan alasan mengapa begitu sedikit orang yang melakukannya. Namun seorang meditator berada pada jalan yang benar yang menuju tepat ke sana, dengan menyadari bahwa pikiran, karena terlalu penuh khayalan dan bersifat sekilas, tidak dapat dipercayai begitu saja.

Empat usaha tertinggi disebut "tertinggi", tidak hanya karena usaha-usaha ini amat sangat sulit, namun juga amat sangat bermanfaat. Seorang meditator yang serius ingin melampaui alam manusia ketika masih dalam wujud manusia, dan usaha-usaha tertinggi inilah tantangannya. Empat usaha tertinggi ini dijelaskan oleh Buddha dengan sangat baik sehingga kita dapat melihat dengan jelas kesulitan-kesulitan yang kita hadapi dan alasan-alasan mengapa kita masih mengembara dalam *Samsara*. Akan tetapi, kita tidak harus meneruskannya tanpa akhir. Dengan mengetahui jalan dan cara untuk melangkah di atas jalan tersebut, kita memiliki kesempatan untuk terbebas dari segala belenggu.

V. Ekspansi di Dalam Kesadaran

Sama seperti kita mampu mengubah tubuh sesuka hati, hal yang sama berlaku untuk pikiran. Mengubah tubuh dapat terjadi ketika kita makan lebih sedikit dan menjadi kurus, makan lebih banyak dan menjadi gemuk, minum terlalu banyak alkohol dan merusak organ hati kita, merokok terlalu banyak dan membuat paru-paru kita sakit. Kita dapat berolahraga untuk membentuk otot-otot, atau berlatih untuk berlari cepat atau melompat tinggi, atau menjadi sangat hebat dalam olahraga tenis atau kriket. Tubuh mampu melakukan banyak hal yang pada umumnya tidak dapat dilakukan oleh orang-orang biasa karena mereka belum dilatih untuk itu. Sebagai contoh, kita mengetahui orang-orang yang dapat melompat dua atau tiga kali lebih jauh dari umumnya, atau berlari sepuluh kali lebih cepat daripada orang lain. Kita mungkin telah melihat orang-orang yang melakukan berbagai aksi menantang dengan tubuh mereka, yang terlihat menakjubkan. Ada juga orang-orang yang dapat menggunakan pikiran mereka dengan cara yang tampaknya menakjubkan, yang sebenarnya hanya karena berlatih.

Meditasi adalah satu-satunya pelatihan yang tersedia untuk pikiran. Pelatihan fisik biasanya berhubungan dengan disiplin fisik. Pikiran butuh disiplin mental, praktik di dalam meditasi.

Pertama-tama, kita dapat mengubah pikiran kita dari pemikiran yang tidak bajik menjadi yang bajik. Sama seperti seseorang yang ingin menjadi seorang atlet harus memulainya dari awal pelatihan tubuh, hal yang sama harus dilakukan untuk pelatihan pikiran. Pertama, kita mengatasi hal yang biasa, kemudian hal yang luar biasa. Ingatan tentang kematian kita sendiri membawa realisasi bahwa semua yang terjadi akan segera berakhir, karena kita semua akan meninggal. Meskipun kita mungkin tidak mengetahui tanggal pastinya, kematian dijamin akan terjadi. Dengan perenungan kematian di dalam pikiran, apa pun yang terjadi di sekitar kita tidak lagi menjadi persoalan yang terlalu besar, karena semuanya hanyalah penting di dalam waktu yang sangat terbatas.

Kita mungkin dapat melihat bahwa yang berarti hanyalah urusan-urusan pembuatan-kamma kita, melakukan yang terbaik yang kita bisa setiap hari, setiap saat. Membantu orang lain adalah yang terpenting. Tidak ada penggantinya. Orang lain dapat mendapatkan manfaat dari keterampilan-keterampilan dan harta-harta kita karena kita tidak dapat menyimpannya serta membawanya dengan kita. Oleh karena itu, kita bahkan lebih baik memberikan semuanya secepat mungkin.

Salah satu hukum alam semesta adalah semakin banyak seseorang memberi, semakin banyak dia menerima. Tidak seorang pun memercayainya, itulah sebabnya semua orang mencoba untuk mencari lebih banyak uang dan memiliki lebih banyak harta, namun

itu adalah hukum sebab dan akibat. Jika kita memercayainya dan bertindak dengan sesuai, kita akan segera mengetahuinya. Akan tetapi, pemberian hanya akan efektif jika dilakukan dengan kemurnian. Kita dapat memberikan waktu kita, perhatian kita, kepedulian kita untuk kesejahteraan makhluk lain. Ketika kita melihat kegembiraan yang telah kita berikan kepada orang lain, kita mendapatkan manfaat langsung berupa kebahagiaan di dalam hati kita sendiri. Ini adalah tentang satu-satunya kepuasan yang dapat kita harapkan di dalam hidup ini yang secara sifat tidak akan hilang dengan cepat, karena kita dapat mengingat perbuatan dan kebahagiaan kita sendiri.

Jika kita benar-benar memercayai kematian kita yang akan terjadi, bukan hanya secara kata-kata, maka sikap kita terhadap orang-orang dan situasi-situasi akan berubah sepenuhnya. Saat itu, kita bukan lagi orang yang sama. Diri kita hingga saat ini belum membawa kita kepuasan, kesenangan, dan kedamaian yang sepenuhnya. Kita mungkin akan menjadi orang yang berbeda, dengan pandangan baru. Kita tidak lagi mencoba untuk menjadikan segala sesuatu abadi, karena kita mengetahui kesementaraan dari keterlibatan kita. Sebagai akibatnya, tidak ada lagi hal yang bermakna sama seperti sebelumnya.

Hal ini dapat dibandingkan dengan mengundang orang untuk makan ke rumah kita. Kita khawatir dan mencemaskan kelezatan makanannya, apakah semua kenyamanan tersedia dan tidak ada yang terlewatkan. Rumah harus sempurna untuk para tamu. Ketika mereka berkunjung, kita sangat khawatir apakah mereka mendapatkan segala

sesuatu yang mereka mungkin inginkan. Setelahnya, kita khawatir apakah mereka menyukai acara rumah kita, senang berada di sana, dan apakah mereka akan memberitahu teman-teman yang lain bahwa kunjungan mereka tersebut adalah kunjungan yang menyenangkan. Ini adalah sikap-sikap kita karena kita adalah tuan rumahnya. Jika kita tamunya, kita tidak akan peduli dengan makanan apa yang disajikan, karena itu terserah tuan rumah. Kita tidak khawatir apakah segala sesuatu berjalan lancar karena itu bukan rumah kita.

Tubuh ini bukanlah rumah kita, berapa lama pun kita hidup. Tubuh ini adalah susunan sementara yang tidak memiliki makna. Tidak ada yang milik kita, kita adalah tamu di sini. Mungkin kita akan hidup selama seminggu atau setahun, atau sepuluh, atau dua puluh tahun. Akan tetapi, sebagai tamu, apakah penting bagaimana segala sesuatunya berjalan? Satu-satunya hal yang dapat kita lakukan ketika kita menjadi tamu di rumah seseorang adalah mencoba untuk menjadi menyenangkan dan ringan tangan terhadap orang-orang yang berada bersama kita. Segala sesuatu yang lainnya benar-benar tidak bermakna, jika tidak, maka kesadaran kita akan tetap berada di pasar.

Bukankah yang penting hanyalah meningkatkan kesadaran dan kewaspadaan ke tempat di mana kita bisa melihat melampaui kekhawatiran-kekhawatiran terdekat kita? Selalu ada hal yang sama terjadi: bangun tidur, sarapan, mandi, berpakaian, berpikir dan berencana, memasak, berbelanja, berbicara dengan orang-orang,

pergi bekerja, tidur, bangun… berulang-ulang. Apakah itu cukup untuk seumur hidup? Kita semua mencoba untuk menemukan sesuatu yang akan memberi kita kebahagiaan di dalam penggilingan sehari-hari itu. Namun tidak ada sesuatu yang abadi, terlebih lagi semua berhubungan dengan menggapai untuk mendapatkan sesuatu. Jika setiap pagi kita mengingat bahwa kematian itu pasti dan sekarang kita masih memiliki satu hari lagi untuk hidup, maka rasa syukur dan tekad dapat timbul untuk melakukan sesuatu yang berguna di hari itu.

Ingatan kedua kita mungkin khawatir tentang cara mengubah pikiran kita dari rasa permusuhan, kesakitan, dan ketidakbahagiaan, menjadi kebalikannya. Mengingatnya berulang-ulang memungkinkan kita untuk mengubah pikiran secara bertahap. Tubuh tidak berubah menjadi atletis dalam semalam, begitu juga dengan pikiran yang tidak langsung berubah. Namun jika kita tidak terus melatihnya, maka pikiran hanya akan selalu menjadi sama seperti sebelumnya, yang tidak kondusif untuk kehidupan yang harmonis dan damai. Sebagian besar orang menemukan banyak ketidaksenangan, kecemasan, dan rasa takut di dalam hidup mereka. Rasa takut adalah suatu kondisi manusia, yang didasarkan pada kebodohan batin ego kita. Kita takut ego kita akan hancur dan musnah.

Kesediaan untuk mengubah pikiran kita harusnya memungkinkan kita untuk menjalani kehidupan setiap hari dengan penuh arti, yang merupakan perbedaan antara hanya sekadar hidup dengan menjalani hidup. Kita akan melakukan setidaknya satu hal setiap hari, baik

yang membawa pada pertumbuhan spiritual untuk diri kita sendiri ataupun sikap ringan tangan dan kepedulian dengan orang lain, yang mana sebaiknya keduanya. Jika kita menambahkan satu hari yang berarti ke hari yang berikutnya, kita akan tiba pada kehidupan yang bermakna. Jika tidak, maka kita memiliki kehidupan yang egosentris, yang tidak pernah bisa memuaskan. Jika kita melupakan keinginan-keinginan dan penolakan-penolakan kita sendiri dan hanya peduli dengan pertumbuhan spiritual serta pembebasan akhir, dan menjadi berguna bagi orang lain, maka *dukkha* kita akan jauh berkurang. *Dukkha* kita tersebut akan berkurang hingga titik di mana *dukkha* hanyalah penggerak yang mendasari semua eksistensi dan bukan lagi penderitaan dan ketidakbahagiaan pribadi. Selama kita menderita dan tidak bahagia, hidup kita tidaklah terlalu berguna. Memiliki kesedihan, rasa sakit, dan ratap tangis bukan berarti kita sangat sensitif, melainkan bahwa kita belum mampu menemukan sebuah solusi.

Kita menghabiskan waktu berjam-jam untuk membeli makanan, mempersiapkannya, memakannya, mencuci piring, dan berpikir tentang makanan berikutnya. Dua puluh menit untuk mengingat tentang bagaimana kita harus hidup, seharusnya tidak membebani waktu kita. Tentu saja, kita juga dapat menghabiskan lebih banyak waktu pada perenungan-perenungan seperti itu, yang merupakan cara untuk memberi pikiran sebuah arah yang baru. Tanpa pelatihan, pikiran kita berat dan tidak begitu terampil, namun ketika kita memberinya sebuah arah yang baru, maka kita belajar untuk

melindungi kebahagiaan kita sendiri. Hal ini tidak berhubungan dengan mendapatkan apa yang kita inginkan dan menyingkirkan apa yang tidak kita inginkan. Ini merupakan sebuah keterampilan di dalam pikiran untuk menyadari apa yang berguna dan menghasilkan kebahagiaan.

Arah baru ini, yang muncul dari perenungan, dapat dipergunakan. Apa yang sebenarnya dapat kita lakukan? Kita semua telah mendengar terlalu banyak kata-kata yang kesannya benar, namun kata-kata saja tidak dapat mencapai apa-apa. Harus ada realisasi mendasar bahwa kata-kata ini memerlukan perbuatan mental atau fisik. Buddha menyebutkan bahwa jika kita mendengar sebuah ceramah Dhamma dan memiliki keyakinan akan kebenarannya, pertama-tama kita harus mengingat kata-katanya. Setelah itu, kita dapat melihat apakah kita mampu melakukan apa yang diminta dari kita.

Jika kita merenung untuk terbebas dari rasa permusuhan, kita dapat mengingat kembali tekad seperti itu lagi dan lagi. Kemudian, datanglah langkah berikutnya: Bagaimana cara kita mewujudkannya? Di dalam menjalani kehidupan sehari-hari, kita harus sangat memerhatikan apakah ada rasa permusuhan yang timbul, dan jika ada, kita menggantinya dengan cinta kasih dan welas asih. Inilah pelatihan pikiran. Dengan demikian, pikiran tidak merasa begitu terbebani dan tersangkut di dalam perjalanan-yang-telah-ditentukannya sendiri karena kita menyadari bahwa perubahan adalah mungkin. Ketika pikiran terasa lebih ringan dan lebih jelas, maka pikiran

dapat diekspansikan. Mengaktifkan ajaran-ajaran Buddha mengubah kewaspadaan pikiran, sehingga aktivitas-aktivitas sehari-hari dan biasa tidak lagi begitu berarti. Aktivitas-aktivitas sehari-hari dan biasa tersebut dipandang perlu untuk menjaga tubuh tetap hidup dan pikiran tetap tertarik pada bermacam-macam pembiakan yang ada di dunia.

Realisasi muncul bahwa jika kita telah mampu mengubah pikiran kita bahkan hanya sedemikian banyaknya, maka mungkin ada lebih banyak lagi di dalam alam semesta dibandingkan dengan apa yang telah mampu kita sentuh dengan pikiran biasa. Tekad dapat datang untuk menjadikan pikiran luar biasa. Sama seperti seorang atlet, kemampuan menjaga keseimbangan yang luar biasa, disiplin, dan kekuatan tubuh adalah mungkin, demikian pula dengan pikiran. Dari waktu ke waktu, Buddha berbicara tentang kewaspadaan yang berekspansi sebagai hasil dari konsentrasi yang tepat. Konsentrasi benar berarti sebuah perubahan dari kesadaran karena pada saat itu, kita tidak terhubung pada pengetahuan biasa yang bersifat relatif.

Dengan mampu mengubah arah pikiran kita, kita tidak lagi begitu terjerat di dalam urusan-urusan biasa, tetapi mengetahui bahwa pasti ada yang lebih. Setelah didisplinkan, diperkuat dan diseimbangkan, pikiran dapat mencapai pencapaian-pencapaian kewaspadaan mental yang tampaknya cukup luar biasa, namun yang sebenarnya hanyalah hasil dari pelatihan. Ini berarti keluar dari pola kebiasaan mental. Jika ada sepotong jalanan yang basah dan dari waktu ke waktu, kita

mengemudikan truk melintas di atasnya, bekas roda akan menjadi semakin dalam dan semakin dalam, dan pada akhirnya, truk mungkin akan terjebak. Demikian juga dengan respon-respon kebiasaan kita yang kita miliki dalam urusan-urusan sehari-hari. Mempraktikkan meditasi mengangkat kita keluar dari pola-pola kebiasaan seperti itu karena pikiran memperoleh dimensi yang baru. Perenungan dan perbuatan yang dihasilkan dari perenungan tersebut membuat jalur baru di dalam kehidupan kita, di mana kebiasaan-kebiasaan lama ditinggal... Kebiasaan-kebiasaan lama tersebut merupakan reaksi yang konstan terhadap rangsangan indra kita, dari mendengar, melihat, mencium, mengecap, menyentuh, dan berpikir. Sayang sekali bila kita menggunakan kehidupan manusia yang baik hanya sebagai sebuah reaktor. Akan jauh lebih berguna dan bermanfaat untuk menjadi seorang aktor, yang berarti pemikiran, perkataan, dan perbuatan yang penuh pertimbangan.

Adalah mungkin bahwa pada akhirnya kita memiliki jenis konsentrasi dimana subjek meditasi tidak lagi diperlukan. Subjek meditasi hanyalah kunci, atau kita juga bisa menyebutnya sebagai kait tempat menggantung pikiran, sehingga pikiran tidak mengurus urusan-urusan duniawi. Ketika konsentrasi telah muncul, konsentrasi tersebut dapat disamakan dengan kunci yang akhirnya telah menemukan lubang kunci dan pintunya terbuka. Ketika kita membuka pintu *samadhi* yang sejati, kita menemukan rumah dengan delapan ruangan, yang merupakan delapan absorpsi dalam meditasi *(jhana)*. Setelah mampu masuk ke ruangan pertama, dengan praktik, tekad, dan ketekunan,

tidak ada alasan mengapa kita tidak dapat secara bertahap masuk ke dalam semua ruangan. Di sini, pikiran benar-benar melepaskan proses berpikir seperti yang kita ketahui dan beralih ke keadaan mengalami.

Hal pertama yang terjadi ketika konsentrasi telah bersatu adalah rasa kesejahteraan. Sayangnya, ada sebuah pandangan keliru yang umum bahwa absorpsi-absorpsi dalam meditasi tersebut tidak mungkin dan tidak diperlukan. Pandangan ini bertentangan dengan ajaran Buddha. Setiap instruksi yang pernah beliau berikan untuk jalan menuju pembebasan selalu disertai dengan absorpsi-absorpsi dalam meditasi. Absorpsi-absorpsi dalam meditasi tersebut adalah delapan langkah di jalan mulia berunsur delapan *(samma-samadhi).* Juga salah untuk memercayai bahwa sudah tidak mungkin lagi untuk mencapai konsentrasi yang sejati; banyak orang melakukannya bahkan tanpa menyadarinya, serta memerlukan dukungan dan arahan untuk melanjutkan usaha mereka. Meditasi perlu menyertakan absorpsi-absorpsi dalam meditasi karena absorpsi-absorpsi dalam meditasi tersebut merupakan ekspansi dari kesadaran yang menyediakan akses ke alam semesta yang sama sekali berbeda dari yang pernah kita sadari.

Keadaan-keadaan mental yang timbul melalui absorpsi-absorpsi dalam meditasi memungkinkan kita untuk menjalani kehidupan sehari-hari dengan kepekaan terhadap apa yang bermakna dan apa yang tidak. Sebagai contoh, setelah melihat bahwa menumbuhkan pohon-pohon besar adalah sesuatu yang mungkin, seseorang tidak

lagi percaya bahwa pohon selalu kecil, meskipun pohon-pohon di halaman belakang seseorang itu sendiri mungkin kecil karena tanahnya tidak subur. Jika seseorang telah melihat pohon-pohon besar, dia mengetahui keberadaan pohon-pohon tersebut dan dia bahkan mungkin mencoba untuk menemukan tempat di mana pohon-pohon itu tumbuh. Hal yang sama berlaku pada keadaan-keadaan mental kita. Setelah melihat kemungkinan akan kesadaran yang diekspansikan, seseorang tidak lagi percaya bahwa satu-satunya kesadaran adalah kesadaran biasa, atau satu-satunya meditasi adalah pernapasan.

Pernapasan adalah kait tempat menggantung pikiran sehingga kita dapat membuka pintu ke meditasi yang sejati. Setelah membuka pintu, kita mengalami kesejahteraan fisik, yang terwujud dalam berbagai cara. Sensasinya bisa kuat atau ringan, namun selalu terhubung dengan perasaan yang menyenangkan. Kenikmatan yang Buddha katakan: “Ini adalah kenikmatan yang saya izinkan untuk dinikmati diri saya.” Jika seseorang tidak mengalami kegembiraan di dalam keadaan bermeditasi, yang tidak tergantung pada dunia, maka dia tidak akan pernah mengundurkan diri dari dunia, namun akan terus melihatnya sebagai rumah. Hanya ketika dia menyadari bahwa kegembiraan dalam keadaan bermeditasi tidak bergantung pada semua kondisi duniawi, dia akhirnya dapat mengatakan: “Dunia dan berbagai macam daya tariknya sudah tidak menarik lagi,” sehingga tidak ada nafsu yang muncul. Jika tidak, mengapa seseorang harus mengundurkan diri dari sesuatu yang terkadang

memberikan kesenangan dan kegembiraan, jika dia tidak memiliki hal yang lainnya? Bagaimana seseorang dapat melakukan itu? Tidak mungkin bagi seseorang untuk melepaskan segala kegembiraan dan kesenangan yang ditawarkan oleh dunia, jika dia tidak memiliki apapun untuk menggantikannya. Inilah alasan pertama mengapa di dalam ajaran Buddha, absorpsi-absorpsi dalam meditasi merupakan salah satu esensinya. Kita tidak dapat melepas ketika kita masih memiliki kesan bahwa dengan tubuh ini dan indra-indra ini, kita bisa mendapatkan apa yang kita cari, yaitu kebahagiaan.

Buddha mendorong kita untuk mencari kebahagiaan, tetapi kita perlu mencarinya di tempat yang tepat. Beliau mengatakan bahwa kita akan mampu melindungi kebahagiaan kita sendiri. Bahkan saat pertama kali kita mendapatkan kenikmatan fisik dalam meditasi, ini sudah menerangkan fakta bahwa sesuatu di dalam diri kita sendiri memberikan kegembiraan dan kebahagiaan. Kesejahteraan fisik juga membangkitkan minat yang menyenangkan yang membantu menjaga kita berada di atas bantal meditasi. Meskipun itu adalah sensasi fisik, itu bukanlah jenis perasaan yang sama seperti yang kita kenal. Sensasi tersebut berbeda karena muncul dari sumber yang berbeda. Perasaan fisik menyenangkan yang biasa berasal dari kontak sentuhan. Yang ini berasal dari konsentrasi. Jelas, karena memiliki sebab-sebab yang berbeda, maka hasilnya juga berbeda. Sentuhan itu kasar, konsentrasi itu halus. Oleh karena itu, perasaan yang meditatif memiliki kualitas spiritual yang lebih halus daripada perasaan menyenangkan yang bisa didapatkan seseorang melalui sentuhan. Mengetahui dengan

jelas bahwa satu-satunya kondisi yang diperlukan untuk kebahagiaan adalah konsentrasi, kita akan menahan diri mengejar-ngejar orang-orang yang menyenangkan, makanan yang lezat, cuaca yang lebih baik, kekayaan yang lebih, seperti yang biasanya kita lakukan, serta tidak menghambur-hamburkan energi mental kita pada hal-hal tersebut. Oleh karenanya, hal ini adalah langkah pertama yang diperlukan menuju pembebasan.

Kita sekarang memasuki keadaan-keadaan pikiran yang melampaui urusan-urusan sehari-hari dan duniawi... Kita semua mengetahui pikiran yang terhubung dengan hal-hal biasa. Pikiran yang seperti itu mengkhawatirkan segala macam hal, gelisah, memiliki rencana-rencana, kenangan-kenangan, harapan-harapan, mimpi-mimpi, kesukaan-kesukaan, ketidaksukaan-ketidaksukaan, dan reaksi-reaksi. Pikiran yang terhubung dengan hal-hal biasa tersebut adalah pikiran yang sangat sibuk. Untuk pertama kalinya, kita dapat berkenalan dengan pikiran yang tidak mengandung segala aspek ini. Kesejahteraan yang menyenangkan tidak memiliki pemikiran yang melekat padanya, kesejahteraan yang menyenangkan tersebut adalah pengalaman. Di sini, kita akhirnya menyadari bahwa cara berpikir yang kita ketahui tidak akan memberikan kita hasil yang kita harapkan. Cara berpikir yang kita ketahui tersebut hanya cukup baik untuk merancang kemauan untuk bermeditasi. Kita belajar, bahkan dari langkah yang paling pertama itu, bahwa dunia tidak dapat melakukan apa yang dapat dilakukan konsentrasi terhadap kita. Kebahagiaan yang tidak tergantung pada kondisi-kondisi luar jauh lebih memuaskan daripada

apa pun yang dapat ditemukan di dunia. Kita juga ditunjukkan bahwa pikiran memiliki kemampuan untuk berekspansi ke suatu kesadaran yang berbeda, yang sebelumnya tidak memiliki kontak dengan kita, sehingga kita mendapatkan pengalaman langsung tentang fakta bahwa meditasi adalah cara untuk pembebasan spiritual.

Setelah memiliki perasaan yang menyenangkan ini, kegembiraan batin muncul. Hal ini memberikan jaminan kepada meditator bahwa jalan menuju "bukan-diri" adalah jalan kegembiraan, bukan *dukkha*. Dengan demikian, resistensi alami terhadap "bukan-diri" sangat berkurang. Kebanyakan orang menolak gagasan bahwa mereka "bukan siapa-siapa", bahkan setelah mereka memahaminya secara intelektual. Namun, setelah mampu mengalami kedua aspek pertama dari meditasi, pengalaman ini memberikan indikasi yang jelas bahwa kedua aspek pertama dari meditasi tersebut hanya mungkin bila "diri", yang selalu berpikir, terkubur untuk sementara waktu. Ini dikarenakan ketika diri sedang aktif, diri akan segera berkata "Oh, bukankah itu bagus", dan konsentrasi pun berakhir. Diri haruslah mengalami sendiri di mana tidak ada yang mengatakan "Saya sedang mengalami". Penjelasan dan pemahaman tentang apa yang telah dialami seseorang datang kemudian.

Merupakan realisasi yang jelas bahwa, tanpa "diri", kegembiraan batin adalah suatu sifat yang jauh lebih besar dan lebih mendalam dibandingkan kebahagiaan apapun yang pernah dikenal seseorang di dalam kehidupan ini. Dengan demikian, tekad untuk benar-benar

memahami ajaran Buddha akan mendatangkan hasil. Sampai saat itu, kebanyakan orang memilih beberapa aspek dari Dhamma, yang telah mereka dengar, dan berpikir bahwa itu sudah cukup. Aspek-aspek tersebut dapat berupa bakti, pembacaan-pembacaan paritta, perayaan-perayaan, melakukan perbuatan-perbuatan baik, perilaku yang bermoral, yang tidaklah salah, namun realitas dari ajaran adalah sebuah mosaik besar di mana semua bagian yang berbeda-beda bergabung di dalam satu keseluruhan yang besar dan mencakup semua. Inti dari mosaik ini adalah “bukan-diri” *(anatta)*. Jika kita hanya menggunakan beberapa potongan dari mosaik ini, maka kita tidak akan pernah mendapatkan gambaran secara menyeluruh. Akan tetapi, kemampuan bermeditasi membuat perbedaan besar pada pendekatan seseorang terhadap keseluruhan ajaran, yang meliputi tubuh dan pikiran, serta secara menyeluruh mengubah seseorang yang berpraktik seperti itu.

Kita harus melandaskan kemampuan meditasi kita pada praktik sehari-hari. Jika semua yang kita pikirkan adalah tentang urusan-urusan duniawi, dan jika kita tidak mencoba untuk mengurangi kemarahan, kecemburuan, iri hati, kesombongan, keserakahan, kebencian, penolakan dalam kehidupan sehari-hari, jangan berharap kita dapat duduk dan bermeditasi dengan sukses. Jika kita menggunakan perhatian, pemahaman yang jelas, dan penenangan nafsu-nafsu indriawi, kita memiliki suatu landasan untuk bermeditasi. Seiring kita mempraktikkan hal-hal sehari-hari bersama-sama dengan meditasi, kita melihat suatu perubahan yang lambat dan bertahap, seperti

seorang atlet yang telah berlatih. Pikiran menjadi kuat dan mengurus isu-isu penting di dalam kehidupan. Pikiran tidak dilemparkan kesana-kemari oleh segala sesuatu yang terjadi.

Jika kita dapat meluangkan sejumlah waktu untuk perenungan dan meditasi setiap hari serta tidak melupakan perhatian, maka kita memiliki suatu awal yang sangat baik untuk ekspansi kesadaran. Pada akhirnya, alam semesta dan kita sendiri terlihat berbeda, berdasarkan sudut pandang kita yang telah berubah. Ada pepatah Zen mengatakan: “Awalnya, gunung adalah gunung, kemudian gunung tidak lagi gunung, dan pada akhirnya, gunung adalah gunung lagi. “ Pertama, kita melihat segala sesuatu di dalam realitasnya yang relatif, setiap orang adalah individu yang berbeda, setiap pohon memiliki jenis tertentu, segala sesuatu memiliki sejumlah arti bagi kehidupan kita sendiri. Kemudian, kita mulai berlatih, dan tiba-tiba, kita melihat kenyataan yang berbeda, yang universal dan luas. Kita menjadi sangat terbawa di dalam meditasi kita sendiri dan tidak begitu memerhatikan apa yang terjadi di sekitar kita. Kita melihat ekspansi dan peningkatan kesadaran kita, mengetahui bahwa reaksi-reaksi kita yang sehari-hari tidaklah penting. Untuk sementara waktu, kita dapat memerhatikan hanya hal itu dan hidup dalam kenyataan yang berbeda. Pada akhirnya, kita kembali persis ke tempat kita berada, melakukan segala hal yang sama seperti sebelumnya, namun tidak lagi tersentuh oleh hal-hal tersebut. Gunung hanyalah gunung lagi. Segalanya kembali ke aspek biasa yang sama seperti biasanya, hanya saja aspek tersebut tidak lagi bermakna, atau terpisah.

Sebuah deskripsi tentang seorang arahat dalam Khotbah Tentang Berkah-Berkah (Maha-Mangala Sutta) adalah: "... meskipun disentuh oleh keadaan-keadaan duniawi, pikiran tidak pernah goyah". Yang Tercerahkan disentuh oleh keadaan-keadaan duniawi, beliau bertindak seperti orang lain, beliau makan, tidur, mandi, dan berbicara dengan orang-orang, namun pikirannya tidak goyah. Pikiran tetap tenang dan damai setiap saat.

VI. Kamma adalah Kehendak

Jika kita ingin memahami kamma dan kelahiran kembali dengan benar, kita harus melihat kedua hal ini dari sudut pandang bukan-diri. Keduanya menyatakan bukan-diri dengan cukup jelas, namun kebanyakan orang biasanya tidak menggubrisnya sama sekali, dan malah berbicara tentang kamma "saya" serta kelahiran kembali "saya". Khususnya kelahiran kembali "saya", yang tidak masuk akal. Apakah kelahiran kembali yang mereka maksud tersebut adalah kelahiran kembali yang terakhir atau yang akan datang? Apakah kita berpikir bahwa kelahiran kembali tersebut akan menjadi "saya" lagi? Akan tetapi, dalam bahasa sehari-hari, kita memiliki sedikit pilihan, namun sebenarnya kosakata lisan ini berkembang dari proses-proses berpikir kita.

Orang-orang sering bertanya apakah yang dimaksud kelahiran kembali, jika itu bukan "saya"? Kamma, sebagai akibat yang tersisa di dalam kesadaran kelahiran kembali, dilahirkan kembali, namun tentu saja tidak terlihat atau bertindak seperti kamma yang kita ketahui, tidak memiliki nama yang sama, mungkin tidak memiliki bentuk atau jenis kelamin yang sama, bahkan mungkin bukan manusia. Kelahiran kembali tidak memiliki kaitan dengan yang lainnya kecuali kamma. Oleh karena kita dapat melihat dengan cukup jelas bahwa makhluk yang terlahir kembali hanya terhubung dengan kehidupan

sebelumnya melalui kamma di dalam kesadaran kelahiran kembali, kita dapat melihat dengan jelas bahwa kamma bersifat impersonal, tanpa identitas. Ketika kita berbicara tentang kamma “saya”, kamma tersebut sebenarnya merupakan sebuah proses yang impersonal. Kamma bukanlah kejahatan dan hukuman, meskipun mungkin tampak seperti itu, dan ini merupakan salah satu pandangan yang paling umum. Banyak pandangan kita yang telah mengakar begitu mendarah dagingnya sehingga menjadi sangat sulit untuk memahami sesuatu yang sangat berbeda.

Sebenarnya, kamma sekadar berarti perbuatan. Di India tempat Buddha, demikianlah kamma dipahami. Untuk membuat orang-orang menyadari arti yang sebenarnya, Buddha berkata: “Kamma, oh para bhikkhu, saya nyatakan, adalah kehendak”, yang pertama-tama muncul di pikiran kita, kemudian menghasilkan ucapan dan perbuatan. Ini adalah penafsiran baru yang diberikan Buddha tentang kamma, karena istilah tersebut banyak disalahpahami dan diartikan sebagai takdir yang telah ditentukan. Ada beberapa guru pada zaman Buddha yang mengajarkannya seperti itu, yang dikecam Buddha sebagai pandangan salah, yang menyesatkan, dan cenderung memiliki akibat-akibat yang tidak bajik. Pandangan tentang takdir yang telah ditentukan ini sama merajalelanya di zaman Buddha dan di zaman sekarang. Hal itu sering disuarakan seperti ini: “Tidak ada yang dapat saya lakukan tentang hal itu, itu adalah kamma saya.” Ini adalah ketololan terbesar yang dianut seseorang, karena menempatkan tanggung jawab dari kehendak-kehendaknya sendiri

pada sejumlah orang yang tidak jelas di masa lampau yang bahkan tidak dikenalnya. Dengan kata lain, dia tidak bertanggungjawab atas perbuatan-perbuatannya sendiri, yang merupakan suatu kegagalan yang sangat umum.

Lebih sulit untuk mencari orang yang bertanggungjawab dibandingkan mencari mereka yang tidak. Kebanyakan orang tidak mau bertanggungjawab atas diri mereka sendiri, selama mereka masih bisa bertahan hidup. Dari kesulitan tersebut, timbul gagasan tentang takdir yang telah ditentukan. “Apa yang bisa saya lakukan, itu bukan salah saya, itu kamma saya.” Hal tersebut menghapus semua kemungkinan untuk praktik Dhamma. Buddha berkata: “Jika seperti itu, maka kehidupan suci tidaklah memungkinkan, pun juga tidak mungkin menjadi tercerahkan.” Ini adalah pandangan salah pertama yang harus dengan cepat dihilangkan dari proses berpikir seseorang, jika dia ingin melakukan praktik disiplin spiritual.

Kamma adalah kehendak, dan kehendak adalah saat ini, yang berarti kamma sedang dibuat sekarang, di setiap saat kita terjaga. Akan tetapi, ketika dua orang membuat kamma yang sama, mereka tidak mendapatkan hasil yang sama. Ini adalah poin lain yang ditekankan Buddha. Oleh karena kamma bersifat impersonal, maka kamma semata-mata berhubungan dengan aliran peristiwa-peristiwa yang menciptakan hasil-hasil dengan sendirinya. Ini adalah persoalan sebab dan akibat. Itu saja, dan ajaran Buddha terkadang disebut sebagai ajaran sebab dan akibat.

Terkadang kita melihat orang-orang yang sangat baik, mereka tidak akan menyakiti seekor lalat, namun banyak kemalangan menimpa mereka. Atau orang lain yang sulit dan tidak ramah, namun segala sesuatunya tampak selalu lancar untuk mereka. Bagaimana mungkin? Hal ini tergantung sepenuhnya pada timbunan kamma baik atau buruk mereka yang telah berakibat pada rangkaian pikiran mereka. Buddha memberikan perumpamaan sebagai berikut: “Jika seseorang menuang satu sendok teh garam ke dalam secangkir air, secangkir air itu menjadi tidak bisa diminum. Jika seseorang menuang satu sendok teh garam di Sungai Gangga, tidak ada perbedaan sedikit pun pada sungai, airnya akan tetap sama.” Jika seseorang membuat kamma buruk dan hanya memiliki secangkir kamma baik; hasilnya akan membawa petaka. Jika seseorang memiliki sungai yang penuh dengan kamma baik untuk menyokongnya, akibat-akibat kamma buruknya akan terabaikan. Oleh karena itu, kita tidak akan pernah bisa membandingkan hasil-hasil kamma yang diterima seseorang, karena kita tidak mengetahui sejarah masa lampau mereka.

Rangkaian pikiran yang tersisa yang kita bawa bersama kita tentu memiliki pengaruh pada kehidupan ini, terutama pada di mana kita dilahirkan, dalam keadaan apa dan di tengah keluarga yang seperti apa. Buddha memberikan sebuah simile untuk itu: “Jika ada sekawanan sapi yang terkunci di gudang, dan pintu gudang dibuka, sapi yang paling kuat akan keluar terlebih dahulu. Jika tidak ada yang paling kuat, maka yang biasa menjadi pemimpin akan keluar terlebih dahulu. Jika tidak ada yang seperti itu, maka yang paling

dekat dengan pintulah yang akan keluar terlebih dahulu. Jika tidak ada yang seperti itu, mereka semua akan mencoba untuk keluar pada saat yang bersamaan." Ini menggambarkan momen-momen pikiran saat kematian. Oleh karena kematian dekat dengan semua orang tak peduli berapapun usianya, adalah terampil untuk mempersiapkan diri menyambutnya dari sekarang.

Momen yang terpikir terakhir pada saat kematian adalah yang mendorong kesadaran kelahiran kembali ke tujuan berikutnya. Kita dapat membandingkannya dengan tidur di malam hari dan momen yang terpikir terakhir adalah kita akan bangun pukul empat pagi. Kebanyakan orang dapat dengan mudah melakukannya. Momen yang terpikir terakhir menjadi pemikiran pertama ketika bangun. Sama persis pada saat meninggal, hanya saja tubuh yang bangun adalah tubuh yang baru dan terlihat berbeda sekarang. Sangat mungkin untuk menjadi manusia lagi, kecuali bila seseorang telah berperilaku terlalu buruk untuk kelahiran kembali sebagai manusia. Meskipun orang-orang sering mengharapkan kelahiran kembali di alam deva, kebanyakan orang mungkin kembali menjadi manusia.

Momen yang terpikir terakhir adalah yang terhubung dengan pengalaman yang paling kuat selama kehidupan ini. Sebagai contoh, jika seseorang telah membunuh orang, itu akan menjadi ingatan yang sangat kuat dan bisa menjadi momen yang terpikir terakhir. Jika seseorang telah membangun sebuah vihara, itu mungkin akan menjadi bentukan pemikiran yang sangat kuat. Atau, jika seseorang

selalu menjaga perilaku moral seutuhnya, itu mungkin akan menjadi momen yang terpikir terakhir. Apapun yang terkuat dalam pikiran seseorang, itulah yang kemungkinan besar akan muncul.

Jika tidak, maka pemikiran yang biasa dipikirlah yang mengambil alih. Jika seseorang biasanya tidak puas atau marah, maka itulah yang akan ada di dalam pikirannya. Jika seseorang telah memiliki banyak cinta kasih, welas asih, dan sikap ringan tangan, maka pemikiran-pemikiran itulah yang akan muncul.

Jika tidak ada pemikiran tertentu yang biasa dipikir, maka yang datang paling dekat dengan pintu indra pada saat kematianlah yang diutamakan. Indra terakhir yang aktif adalah pendengaran. Oleh karenanya, sangat umum di sebagian besar agama, sejumlah kata-kata doa dialunkan oleh para bhikkhu atau pendeta yang mungkin dapat membantu seseorang agar memiliki pemikiran yang baik sebagai pemikiran terakhirnya. Jika bentukan-bentukan mental yang terakhir tersebut bajik, kelahiran kembali seseorang akan baik. Ini tidak berarti bahwa sisa-sisa akibat kamma lainnya menghilang. Ini hanya berarti bahwa dorongan yang muncul pada saat kematian mengambil suatu arah tertentu. Itulah sebabnya momen-momen yang terpikir terakhir sangatlah penting.

Jika seseorang telah menjadi orang yang sangat murah hati, itu dapat menjadi pemikiran terakhirnya. Oleh karena itu, dianggap amat sangat bermanfaat untuk mengingatkan seseorang yang tengah sekarat akan semua hal baik yang telah mereka lakukan di dalam

hidupnya, seperti kemurahan hati mereka, membesarkan anak-anak mereka dengan baik, kebaikan mereka, karena para makhluk duniawi biasa cenderung memiliki penyesalan dan menyalahkan diri sendiri. Meskipun di Barat banyak yang tidak memercayai kelahiran kembali, dalam beberapa tahun terakhir telah diakui bahwa kematian adalah bagian yang sangat penting dari kehidupan. Setiap orang memberikan banyak perhatian pada bayi yang lahir, karena bayi itu akan berada di dunia untuk waktu yang lama, serta akan menjadi anggota penting dari keluarga. Namun hanya sedikit yang memberikan perhatian yang cukup pada momen kematian, karena bagaimanapun, orang itu pergi, tamat. Akan tetapi, sekarang telah dipahami bahwa ini bukanlah cara yang bajik untuk memperlakukan manusia, dan di Barat, ada banyak rumah sakit untuk mereka yang sakit parah dan sekarat, di mana perhatian besar diberikan pada keadaan-keadaan pikiran orang-orang ini, untuk mengurangi atau menghilangkan rasa takut dan kecemasan. Namun, hampir tidak ada orang di sana yang memercayai kelahiran kembali, tapi bahkan tanpa itu, kematian dianggap sangat penting.

Faktor lain telah memasuki pengalaman kematian kita. Kita sekarang memiliki teknologi yang cukup canggih, sehingga dalam beberapa kasus, orang-orang yang meninggal secara klinis dapat dihidupkan kembali menggunakan metode baru yang tersedia di rumah sakit Barat. Sejumlah orang yang dihidupkan kembali tersebut berbicara dengan dokter mereka tentang pengalaman "kematian" mereka. Beberapa dokter, khususnya Dr. Moody, menulis tentang fenomena ini. Sebuah ciri yang luar biasa dari cerita-cerita mereka adalah

fakta bahwa hampir identiknya aspek-aspek yang penting di dalam cerita-cerita tersebut . Ini memberikan kita petunjuk lain tentang bukan-diri *(anatta)*. Semua orang ini, tanpa kecuali, amat sangat menyukai "kematian" mereka dan enggan untuk kembali. Ada orang yang bangun dan sangat marah pada dokter karena dokter tersebut berperan dalam membangun kembali rangkaian kehidupannya.

Semua pengalaman tersebut berhubungan dengan cahaya yang sangat terang, yang mengandung kewaspadaan total dari pikiran, namun tanpa tubuh. Setiap orang bisa melihat tubuhnya sendiri di ranjang rumah sakit dan berkelana menuju cahaya terang tersebut. Mereka cukup menyadari peristiwa-peristiwa ini, termasuk melihat dokter mereka yang sedang bekerja. Setelah itu, mereka melepaskan diri mereka sendiri dari rumah sakit serta memasuki area kebahagiaan dan kedamaian yang luar biasa. Beberapa dari mereka berbicara tentang makhluk-makhluk yang mereka temui. Sebagian besar dari mereka menjelaskan satu wujud tertentu yaitu "cahaya". Tidak satu pun dari deskripsi-deksripsi ini yang mengandung simbolisme agama di dalamnya, namun deskripsi-deskripsi tersebut semua sama, beberapa identik. Dengan semakin meluasnya buku-buku seperti ini, momen kematian telah meraih makna penting yang menjadi haknya.

Dalam lima ingatan sehari-hari, Buddha meminta kita untuk mengingat bahwa kita wajar mengalami kematian. Di lain waktu, beliau berbicara tentang fakta bahwa momen yang terpikir terakhir amat sangat penting, dan karenanya, adalah esensial untuk membenahi

pemikiran-pemikiran seseorang sekarang juga. Sudah terlambat jika kita baru melakukannya di ranjang kematian. Aspek-aspek yang bajik dari pemikiran-pemikiran kita selalu terhubung dengan cinta kasih, welas asih, kemurahan hati, dan keseimbangan batin. Jika kita membangkitkan hal-hal tersebut di dalam pikiran kita sekarang sebagai suatu kebiasaan cara berpikir, kita dapat membawanya bersama kita ke ranjang kematian. Pada saat itu, kita setidaknya tidak hanya dijamin kelahiran kembali yang baik, namun juga keharmonisan sepanjang hidup kita. Hal ini akan memungkinkan kita untuk dengan mudah mempraktikkan Dhamma lagi. Jika kita terlahir di tengah keluarga yang sangat miskin di mana tidak ada yang mendapatkan makanan yang cukup, maka akan sangat sulit untuk duduk bermeditasi, karena di tengah keluarga miskin, semua orang harus bekerja untuk bertahan hidup. Jika kita terlahir kembali di tengah masyarakat di mana meditasi tidak dikenal, maka akan sangat sulit untuk melanjutkan praktik kita. Oleh karena itu, tidaklah bijaksana untuk menunggu hingga usia tua dan meninggal, kita perlu membenahi proses berpikir kita sekarang. Untuk itu, kita perlu mengetahui bentukan-pemikiran kita, melalui perhatian dan atensi.

Kehadiran kita di sini sangatlah singkat – bahkan 70 tahun pun tidaklah begitu panjang – sehingga kita bisa membayangkan diri kita sebagai bintang tamu, yang selalu menunggu tepuk tangan. Ini tentu saja membuat hidup cukup sulit. Pertama, seseorang memiliki demam panggung. Apakah dia akan melakukannya dengan benar? Setelah melakukan pertunjukan, akankah dia disambut dengan tepuk

tangan? Jika dia tidak mendapatkannya, dia merasa hancur. Menjadi bintang tamu di planet ini adalah suatu cara berpikir yang terampil, namun menunggu tepuk tangan adalah pandangan yang salah. Jika kita mengetahui bahwa kita melakukan yang terbaik yang kita bisa dengan seluruh kemampuan kita, kita tidak perlu menunggu persetujuan orang lain. Kita dapat memiliki kehendak benar berulang kali. Itulah yang paling penting, karena kehendak akan kebaikan menyangkut diri sendiri dan orang lain. Kekhawatiran-diri yang lebih sedikit membebaskan kita untuk merangkul orang lain.

Tentu saja, kita tidak boleh merosot di dalam Dhamma dan praktik meditasi, karena hanya jika kita telah mengembangkan diri sampai batas tertentu, barulah kita mampu membantu orang lain. Jika tidak, kita bertindak dalam ketidaktahuan, yang tidak akan membawa hasil-hasil yang baik.

Jika kita mengkhawatirkan kelahiran kembali kita yang berikutnya, kita benar-benar hidup dalam mimpi. Seseorang yang membuat kamma saat ini bukanlah yang akan menuai hasil-hasilnya. Satu-satunya penghubung yaitu sisa kamma yakni hasilnya *(vipaka)*. Hubungan ini pun sangat lemah, karena kita dapat memutus rantainya. Jika seseorang telah membuat banyak kamma buruk dan dalam kelahiran kembali berikutnya membuat lebih banyak kamma baik, akibat-akibat dari kamma buruknya mungkin tidak akan pernah berbuah, dan juga sebaliknya.

Contohnya adalah kasus Angulimala, yang membunuh 999 orang namun menjadi seorang Arahat, karena dia datang untuk menjadi murid Buddha di mana kamma buruknya tidak mendapatkan kesempatan untuk berbuah. Akan tetapi, Mahamoggallana, yang telah menjadi Arahat, dibunuh oleh para perampok dan tulang-tulangnya dihancurkan karena kamma masa lampaunya. Kita tidak dapat membuat rekening kredit kamma baik terhadap segala kemungkinan, karena kita tidak memiliki kekuasaan atas orang yang akan mewarisi kamma yang kita buat di dalam hidup ini. Akan tetapi, dengan membuat kamma baik saat ini, akan membawa hasil-hasil langsung, kebahagiaan dan kepuasan di dalam pikiran, dan biasanya sejumlah kebahagiaan untuk orang lain juga. Jika seseorang mampu memberikan kebahagiaan kepada orang lain, itulah, sekali lagi, penyebab kebahagiaan untuk diri sendiri.

Percuma memikirkan kamma yang dibuat di kehidupan lampau, atau yang akan dibuat dalam kehidupan mendatang. Tidak ada satu pun dari kita yang akan mengetahui apa pun tentang kehidupan selanjutnya, kita juga tidak mengingat apa pun dari kehidupan kita yang terakhir. Lalu mengapa khawatir tentang hal-hal ini? Hanya momen ini, sekarang, itulah yang penting. Masa lampau adalah seperti mimpi dan masa depan belum tiba. Ketika masa depan benar-benar terjadi, itu selalu saat ini. Besok tidak pernah datang; ketika itu terjadi, itu disebut hari ini. Seseorang tidak dapat hidup di masa depan ataupun di masa lampau. Kita hanya bisa hidup di momen ini. Jika kita benar-benar memerhatikan setiap momen, kita akan bermeditasi dengan

baik. Kita juga tidak akan ragu tentang ketidakkekalan *(anicca)*. Bahkan kita akan melihat dengan begitu jelasnya sehingga kita dapat melepaskan keterikatan-keterikatan kita, kemelekatan kita.

Kita dapat mempertimbangkan hal berikut: “Apakah saya telah menggunakan setiap momen untuk manfaat yang terbaik?” Jika kita telah membuat sejumlah kamma buruk di masa lampau, kita dapat memutuskan untuk segera melakukan sejumlah perbuatan baik. Itulah satu-satunya nilai yang dapat diberikan oleh masa lampau. Jika tidak, aspek ketidakkekalan yang paling efektif dan mendorong adalah bahwa kita sedang bergerak menjauh dari pemikiran, ucapan, dan perbuatan dengan begitu cepatnya sehingga kita bahkan tidak dapat mengingatnya, apalagi berpegang padanya.

Meskipun demikian, kita tetap berusaha untuk berpegang pada orang lain, pada gagasan-gagasan, pandangan-pandangan, dan pendapat-pendapat kita; kita berpegang pada tubuh ini, pada wujud fisik dan penyimpangan-penyimpangan mental serta mencoba untuk membuat wujud fisik dan penyimpangan mental tersebut solid. Hal ini tidaklah mungkin dan tidak dapat dilakukan, yang ada hanyalah setiap momen. Kita dapat dengan mudah melihat di jam digital bagaimana setiap momen datang dan pergi. Perhatikanlah jam selama lima menit dan menyadari bahwa lima momen berharga di hidup anda telah hilang. Masa lampau sebenarnya telah dilupakan, kecuali sejumlah peristiwa penting, namun peristiwa yang selain itu telah menghilang. Hal ini menunjukkan kepada kita dengan jelas bahwa kita adalah

fenomena yang mengalir tanpa substansi apa pun. Kitalah yang sedang menempatkan substansi ke dalamnya, berdasarkan penilaian yang bodoh mengenai realitas yang sama sekali tidak benar, yang mana merupakan tempat di mana kita hidup. Hal ini seperti sebuah teater, sesuatu yang telah kita buat sendiri, dimana orang-orang memakai kostum-kostum dan mengucapkan dialog-dialog mereka dan memercayainya sebagai kehidupan nyata. Kita ingin menjaga agar teater tetap berjalan, namun itu tidak mungkin, dan maka dari itu, semua orang memiliki *dukkha*, yang tidak dapat dihilangkan melalui tidak-mengetahui atau ketidakpedulian. *Dukkha* hanya dapat dihilangkan melalui suatu perubahan dari kewaspadaan dan pandangan.

Pembuatan-kamma awalnya ada di dalam pikiran. Bentukan-bentukan mental kita membuat kamma kita. Tanpa menjadi penguasa atas pikiran kita sendiri, kita tidak bisa melarikan diri dari membuat kamma buruk. Pikiran terus-menerus di dalam bahaya memikirkan sesuatu yang tidak bajik. Hal-hal negatif di dalam pikiran tidak terhitung banyaknya: “Saya tidak menyukainya, tidak tahan; saya takut, itu membosankan ...” Semua pemikiran negatif tersebut berhubungan dengan kemarahan. Pemikiran-pemikiran “Saya ingin mendapatkannya, menyimpannya, memperbaruinya”, juga merupakan kamma buruk, yang berhubungan dengan keserakahan. Semua muncul di dalam pikiran.

Sangat sedikit orang yang menjaga pikiran mereka. Mereka percaya bahwa menjaga pikiran adalah hal yang sulit dan melelahkan. Namun jauh lebih melelahkan membuat kamma buruk, karena hasilnya berat dan tidak menyenangkan. Sangat sedikit orang yang memiliki kegembiraan batin yang merupakan kegembiraan yang mandiri. Kebanyakan orang terbebani oleh pikiran-pikiran negatif mereka, bukan oleh keadaan-keadaan luar. Menjaga pikiran sendiri dan memastikan bahwa seseorang mempraktikkan empat usaha tertinggi adalah hal yang paling bermanfaat yang dapat dilakukan seseorang untuk dirinya sendiri dan mengamankan kamma baik.

Dari pemikiran-pemikiran kita, muncullah ucapan dan perbuatan. Kita tidak dapat berbicara tanpa berpikir terlebih dahulu, dan kita tidak bisa berbuat tanpa memutuskannya terlebih dahulu di dalam pikiran. Meskipun orang-orang berbicara dan berbuat dengan begitu impulsifnya sehingga mereka tidak menyadari bahwa pemikiran telah datang terlebih dahulu, bukan berarti bahwa tidak ada pemikiran. Ini hanya berarti bahwa seseorang kurang memiliki perhatian dan pemahaman yang jelas. Pikiran kita adalah aset milik kita yang paling berharga. Tidak ada permata yang dapat dibandingkan dengannya, karena pikiran mengandung benih pencerahan. Jika kita tidak menggunakannya dengan benar, kita dengan bodohnya mengubur sebuah permata di tanah. Orang-orang sering melakukannya, terutama karena mereka tidak memiliki pelatihan untuk menggunakannya.

Ketika kita menyadari bahwa kita memiliki pikiran sebagai permata yang yang paling berharga, kita akan melindunginya agar tidak tergores, terbentur, dan dikotori, kehilangan kilau serta kecemerlangannya, dan memastikan bahwa permata tersebut tetap murni dan bercahaya. Dengan demikian, kita membuat kamma baik. Perbuatan itu sendiri, Buddha berkata, bukanlah yang terpenting, yang terpenting adalah kehendak di baliknya. Bahkan kemurahan hati dapat diberikan dari motivasi yang salah. Jika kehendaknya adalah untuk menyimpan sejumlah jasa kebajikan untuk masa depan, itu agak egois. Jika hal itu dilakukan karena welas asih bagi mereka yang memiliki lebih sedikit, itu adalah cara yang ideal. Namun, bahkan dengan motivasi yang salah, masih lebih baik bermurah hati daripada tidak sama sekali. Ada kamma baik di dalamnya, karena seseorang telah melepaskan sesuatu yang dia miliki.

Penjaga yang kita letakkan di dalam pikiran kita akan menjamin bahwa apa pun yang kita lakukan dilakukan dengan kehendak yang benar, langkah kedua di dalam Jalan Mulia Beruas Delapan, yang merupakan pedoman kita. Pembuatan kamma tergantung pada pikiran, dan kemurnian pikiran tergantung pada meditasi. Jika kita bermeditasi secara rajin dan teratur, pada akhirnya kita akan melihat dengan jelas apa yang terjadi di dalam pikiran kita. Beberapa orang puas dengan mendapatkan sedikit ketenangan, tetapi itupun sudah merupakan suatu aspek keunggulan dan pertumbuhan. Jika kita menjaga pikiran dalam meditasi, kita juga akan belajar untuk menjaga pikiran dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, kita memiliki

kemungkinan yang sangat baik untuk membuat kamma baik.

Jika kita lelah akan siklus rugi dan untung, pujian dan celaan, ketenaran dan nama buruk, kebahagiaan dan ketidakbahagiaan (delapan dhamma dunia) yang terus berulang-ulang, kita perlu berusaha untuk membuat sebuah usaha yang tekun untuk melepaskan kemelekatan dan nafsu keinginan. Usaha ini didasari meditasi, namun tidak hanya itu. Meditasi adalah sarana untuk mendapatkan akses ke kemampuan untuk membebaskan diri dari kecenderungan keserakahan dan kebencian. Proses meditasi memberikan pikiran kejelasan untuk melihat kecenderungan ini di dalam diri sendiri, sehingga seseorang dapat melakukan sesuatu tentangnya.

Tugas kita di dalam hidup ini sebagai manusia dengan indra-indra dan tubuh yang utuh, serta mampu mendengarkan Dhamma yang sejati, adalah melindungi pikiran kita dan mengalami sifat aslinya, yakni kemurnian, kekilauan, kelenturan. Pikiran seperti itu dapat mencapai kedalaman dari ajaran, di mana kita menemukan bahwa tidak ada orang yang memiliki pikiran.

VII. Kemampuan-Kemampuan Spiritual

Buddha berbicara tentang lima kemampuan spiritual yang berubah menjadi kekuatan spiritual jika kita mengolah dan mengembangkannya. Kita semua memiliki kemampuan-kemampuan ini di dalam dan mengembangkan kemampuan-kemampuan tersebut berarti membuatnya menjadi kualitas-kualitas yang kuat, yang menjadi faktor-faktor pencerahan. Selama kemampuan-kemampuan spiritual tersebut hanya sekadar kemampuan-kemampuan, kemampuan-kemampuan tersebut adalah potensi-potensi untuk pencerahan.

Buddha mengumpamakan kemampuan-kemampuan spiritual dengan satu regu kuda dengan satu kuda pemimpin dan dua pasang kuda yang menarik gerobak. Kuda pemimpin dapat bergerak secepat atau selambat yang dia inginkan, yang lain harus mengikuti langkahnya. Dua pasang kuda itu harus seimbang satu sama lain, jika yang satu bergerak lebih cepat dari yang lain, maka gerobak akan terguling.

Kemampuan yang memimpin adalah perhatian. Terserah kita berapa banyak yang dapat kita temukan pada satu momen tertentu. Perhatian adalah faktor mental momen-demi-momen yang dapat dibandingkan dengan seorang pengamat. Jika kita memiliki seorang pengamat bersama kita sepanjang waktu, kita akan lebih mungkin tetap berada di jalan.

Pasangan pertama yang harus diseimbangkan adalah keyakinan dan kebijaksanaan. Ada analogi yang diberikan Buddha untuk dua kualitas ini: beliau mengumpamakan keyakinan dengan satu raksasa buta yang bertemu dengan si cacat kecil dan bermata tajam, yang bernama kebijaksanaan. Raksasa buta, bernama keyakinan, mengatakan kepada si cacat kecil dan bermata tajam bernama kebijaksanaan: “Saya kuat dan dapat bergerak sangat cepat, namun saya tidak bisa melihat ke mana saya berjalan. Kamu kecil dan lemah, namun memiliki mata yang tajam. Jika kamu naik ke pundak saya, bersama-sama kita dapat pergi sangat jauh.” Analogi ini memberitahu kita bahwa tanpa kebijaksanaan, walaupun merupakan sebuah kemampuan yang kuat, keyakinan tidak mampu menemukan arah yang benar. Kita mengatakan “keyakinan dapat memindahkan gunung”, namun karena buta, keyakinan tidak mengetahui gunung mana yang perlu dipindahkan. Namun bila dipasangkan dengan kebijaksanaan, keyakinan memiliki potensi yang sangat besar. Sebab dari kekuatan yang sedemikian besar tersebut adalah bahwa hati dan pikiran diharmoniskan. Pikiran dapat memiliki kebijaksanaan dan hati dapat memiliki keyakinan. Ketika hati dan pikiran dibawa ke titik koeksistensi, tanpa pemisahan, kekuatan yang berkembang, adalah jauh lebih besar daripada hanya 1 + 1 = 2. Itu lebih seperti 2 pangkat 2.

Keyakinan sebagai sebuah kualitas di dalam hati memiliki nilai yang begitu besar karena terhubung dengan cinta. Kita hanya dapat memiliki keyakinan pada sesuatu atau seseorang yang kita cintai.

Keyakinan juga terhubung dengan pengabdian, yang merupakan penyerahan diri sendiri dan berkurangnya kesombongan. Ini adalah kualitas-kualitas spiritual yang berharga dan diperlukan. Jika kita mengabdi pada suatu cita-cita yang tinggi seperti Buddha-Dhamma-Sangha, maka kita memiliki pemahaman bahwa ada sesuatu yang lebih besar dari diri kita sendiri.

Pengabdian yang dapat kita miliki untuk cita-cita seperti itu diwujudkan dengan memberikan cinta dan rasa kagum, rasa hormat, dan rasa berterima kasih kita, yang merupakan kualitas-kualitas yang sangat penting dan bermanfaat untuk dikembangkan.

Namun Buddha mengajarkan bahwa keyakinan yang buta tidak berguna. Keyakinan yang buta berarti memercayai apa yang dikatakan kepadanya tanpa penyelidikan pribadi, bahwa dia memiliki keyakinan pada sesuatu yang dipatuhi keluarganya, atau karena ditulis di buku-buku spesial, karena telah diteruskan dari guru ke murid, karena sesuatu yang dia suka, yang menjanjikan sejumlah wahyu mistis, atau karena gurunya adalah seseorang yang dihormati. Semua ini bukanlah alasan untuk mengikuti jalan spiritual. Jangan percaya karena seseorang mengatakannya pada anda! Namun jika ada sejumlah kebijaksanaan dalam pikiran, yang tanpanya, hidup akan menjadi amat tidak tertahankan, kita dapat dengan mudah menyelidiki apakah keyakinan dan pengabdian kita beralasan.

Sebagai contoh, kita dapat membuktikan Kebenaran Mulia pertama dan kedua di dalam diri kita sendiri berkali-kali dalam sehari. Jika

kita melakukannya, kita mengetahui apa arti dari Kebenaran Mulia pertama dan kedua. Hanya memercayainya tidak begitu membantu, karena kepercayaan seperti itu tidak akan membuat perbedaan apa pun di dalam hati dan pikiran kita. Kita dapat memeriksa ketidakkekalan dan ketidakpuasan dari semua fenomena duniawi tanpa banyak kesulitan. Dengan demikian, kita secara bertahap mendapatkan lebih banyak dan lebih banyak kebijaksanaan.

Keyakinan yang tak tergoyahkan terhadap Buddha-Dhamma-Sangha adalah salah satu hasil yang dicapai oleh seorang pemasuk-arus *(Sotapanna)* ketika dia memiliki momen jalan yang pertama, karena hingga saat itu, belenggu keragu-raguan masih ada. Jika kita telah meneguhkan keyakinan yang tidak tergoyahkan di dalam diri kita sendiri di dalam kebenaran dan ketepatan dari ajaran Buddha, kita telah mengambil sebuah langkah penting. Kualitas hati di dalam diri kita akan terbuka dengan cara yang akan sangat membantu, namun harus disertai dengan pemahaman. Dalam Bahasa Pali, satu kata *citta* menyatakan perasaan dan pemikiran, namun di dalam Bahasa Inggris, kita harus membedakan antara hati dan pikiran, karena kita menganggap perasaan sebagai kualitas hati dan pemikiran sebagai kualitas pikiran, jika tidak, kita tidak bisa mengungkapkan apa yang sesungguhnya kita maksud.

Kapasitas berpikir kita adalah rasionalitas dan logika, yang dirusak oleh emosionalisme kita, oleh reaksi-reaksi terhadap perasaan-perasaan kita. Rumus untuk pertumbuhan adalah: “pemurnian emosi-

emosi membawa kejernihan pemikiran". Jika emosi kita murni, seperti misalnya di dalam pengabdian, rasa berterima kasih, rasa hormat, dan keyakinan, pemikiran-pemikiran kita memiliki kapasitas yang jauh lebih besar untuk kejernihan. Emosi-emosi tidak murni yang berhubungan dengan nafsu menginginkan atau tidak menginginkan adalah hal-hal yang menghalangi kapasitas berpikir kita. Kita tidak bisa berpikir "lurus" ketika kita berada di bawah pengaruh emosi-emosi yang kuat.

Sistem pendidikan kita tidak memerhatikan hal ini, para orang tua juga tidak mengajarkan hal ini kepada anak-anak mereka, namun Buddha mengajarkannya dengan cukup jelas. Setiap manusia memiliki belahan otak kanan dan otak kiri yang kita golongkan sebagai laki-laki dan perempuan, yang kanan adalah perempuan, yang kiri adalah laki-laki. Sisi kiri atau laki-laki bertanggung jawab atas sisi kanan tubuh dan sebaliknya. Sama seperti pasangan-pasangan kuda yang harus seimbang, kedua sisi, laki-laki dan perempuan, harus mencapai suatu kesatuan yang harmonis. Sisi laki-laki biasanya terhubung dengan rasionalitas, logika, cara berpikir linier, pemahaman. Sisi perempuan terhubung dengan perasaan, pengasuhan, rasa kepedulian, welas asih, cinta, semua kualitas emosional. Masing-masing dari kita memiliki kedua sisi tersebut, kapasitas emosi dan kapasitas mental. Sangat sedikit orang yang mengembangkan keduanya secara seimbang. Oleh karenanya, gerobak mereka sering terguling. Emosionalisme sama berbahayanya dengan berpikir tanpa berhubungan dengan perasaan seseorang. Ini juga bisa sangat tersesat.

Di sekolah, kita diajarkan untuk berdebat. Kita diberikan subjek untuk didebatkan dengan anak lain. Ketika selesai, kita bertukar kubu dan diminta untuk mempertahankan pandangan yang berlawanan dan berdebat, memberikan segala faktor dari kubu yang satunya. Setiap anak dapat melakukannya, setiap orang dewasa dapat melakukannya. Hal ini hanyalah berpikir secara gamblang. Seseorang dapat memiliki pendapat yang berlawanan hanya dengan lemparan koin. Tidak ada kebenaran yang melekat di dalam pendapat apapun, karena pendapat hanyalah pemikiran yang linier. Akan tetapi, jika pemikiran-pemikiran ini terhubung dengan perasaan kita, maka kita tidak dapat lagi mendebati kubu yang berlawanan. Ini merupakan cerita lama tentang harus menggigit mangga untuk mengetahui rasanya. Kita dapat diberitahu banyak hal tentang mangga. Mangga manis, lezat, lembut, namun kita tidak dapat membayangkan rasanya tanpa mencicipinya dengan lidah kita dan mengalaminya sendiri. Setelah itu, kita tidak dapat lagi memperdebatkan apakah mangga manis atau tidak, karena kita telah mengalami kebenarannya. Ini adalah perbedaan antara hanya berpikir dan berpikir yang disertai dengan pengalaman dari perasaan.

Seseorang yang berjalan terlalu jauh di sisi pemikiran rasional harus belajar untuk menyeimbangkannya dengan perasaan, sisi yang perempuan. Siapa pun yang berpikir hingga ke taraf hampir tidak mengenal pengalaman dari perasaannya harus banyak mempraktikkan perhatian dari perasaan. Di sisi lain, sisi perempuan sering emosi. Ini berarti kita terbawa oleh emosi kita, dan akibatnya, pemikiran kita

terganggu. Kualitas berpikir logis, yang menggali proses berpikir dan mampu menganalisis, adalah tidak memungkinkan ketika emosi berada di garis depan. Tentu saja, bagi para wanita, ini juga dikarenakan faktor adat istiadat masyarakat patriarkal, namun yang utama adalah fakta bahwa mereka tidak mengembangkan potensinya untuk kedua sisi, yang melekat di dalam diri kita semua.

Orang yang pada dasarnya analitis sering memiliki kesan bahwa pemikiran yang analitis sesungguhnya dapat menghasilkan semua hasil yang diinginkan. Orang seperti itu, jika tidak didesak dan cukup sering diberitahu, tidak akan mencoba untuk berhubungan dengan perasaan. Orang yang selalu berhubungan dan bereaksi terhadap emosi-emosi begitu terbiasanya dengan emosi-emosi sehingga dia tidak dapat lagi melakukan hal lainnya, sampai ditunjukkan melalui proses meditasi bahwa ada alternatif.

Jika seseorang hanya hidup berhubungan dan bereaksi terhadap emosi-emosinya, kehidupannya dapat menjadi sulit. Orang-orang yang hidup seperti itu sering mencoba untuk menghilangkan emosi-emosi mereka sebagai jalan keluar dari dilema mereka. Tentu saja, bukan itu jawabannya, melainkan dengan memurnikannya. Secara alami, orang yang pemikir juga harus memurnikan emosi-emosinya, namun sebelum orang tersebut dapat melakukannya, pertama-tama dia perlu berhubungan dengan emosi-emosi tersebut. Orang yang hidup dengan emosi-emosi dan bereaksi terhadap emosi-emosi tersebut sepanjang waktu, juga harus berhubungan dengan emosi-

emosi tersebut, bukan untuk menghilangkan mereka, namun untuk mendorong reaksi-reaksi yang bajik. Seiring pemurnian emosi-emosi berlangsung, pemikiran tidak akan lagi dibayangi oleh ketidakpastian yang menyebar. Jika kita tidak melakukan itu, maka kita hanya menggunakan setengah dari potensi kita. Inilah arti keyakinan dan kebijaksanaan bagi kita, emosi-emosi dan pemikiran. Ketika kita mengolah keduanya, kita mengembangkan kemampuan-kemampuan kita menjadi kekuatan-kekuatan. Mengharmoniskan emosi kita dengan kapasitas berpikir kita adalah inti dari mengharmoniskan keyakinan dengan kebijaksanaan.

Pikiran yang kuat merupakan aset yang besar, namun hanya jika terhubung dengan emosi yang termurnikan. Keyakinan adalah salah satu emosi yang murni. Keyakinan lebih mudah bagi orang-orang yang kekotoran utamanya adalah keserakahan, bukan kebencian. Keyakinan membangkitkan perasaan-perasaan yang menyenangkan, yang merupakan arah keserakahan. Dalam hal ini, keserakahan adalah aset, meskipun, tentu saja, pada dasarnya keserakahan adalah karakteristik negatif. Namun, jika kita menggunakannya dengan cara yang positif, kita terlibat di dalam proses pemurnian, menginginkan sesuatu yang bajik, yang mengarahkan kita pada yang supraduniawi.

Pertama-tama, keserakahan membuka keyakinan, menghasilkan perasaan-perasaan yang menyenangkan. Setelah itu, kita dapat menggunakan keserakahan untuk menginginkan keberhasilan dalam meditasi, masuk-arus *(sotapatti)*, pembebasan. Semua ini adalah

nafsu keinginan, namun menuju arah yang benar, menggunakan keserakahan untuk menyingkirkan keserakahan. Inilah pendekatan terbaik kita karena keserakahan hanya benar-benar dapat dihilangkan oleh yang tidak-kembali *(anagami)*. Jika kita menggunakan nafsu keinginan kita dengan cara itu, setidaknya kita mencari sesuatu yang akan memberi kita manfaat terbesar, daripada mencari kesenangan melalui indra-indra.

Jalan Buddha disebut jalan tengah, yang berarti jalan keseimbangan. Kita harus menyeimbangkan semua hal yang ekstrem, sehingga hal-hal yang ekstrem tersebut menjadi dasar yang bermanfaat bagi seseorang yang harmonis, yang praktiknya akan berkembang. Inilah salah satu alasan mengapa Buddha merekomendasikan meditasi pada rasa jijik terhadap tubuh. Orang-orang sering mengatakan bahwa mereka tidak ingin memikirkan tubuh mereka sebagai sesuatu yang menjijikkan, bahwa tubuh adalah mesin kerja yang baik dan sangat berguna. Namun, sebenarnya kita terpikat pada tubuh kita; kita bergantung padanya, mencintainya, mencoba untuk melestarikannya, menjaganya agar tetap muda, dan mempercantiknya. Kita melekat padanya dan menganggapnya "saya". Meditasi rasa jijik terhadap tubuh bukan dirancang untuk membuat kita jijik, namun hanya untuk menciptakan keseimbangan terhadap identifikasi kita pada tubuh kita. Kita dapat membandingkan hal ini dengan berjalan di atas tali yang terikat kencang; jika kita mencondong terlalu jauh ke kanan, kita jatuh, terlalu jauh ke sebelah kiri, kita terguling. Kita memerlukan keseimbangan yang konstan, yang harus dilakukan oleh semua orang

untuk diri mereka sendiri.

Jika kita mengetahui diri kita bereaksi terhadap emosi-emosi kita, kita harus mulai menganalisis dan menyelidiki diri kita sendiri. Sulit bagi seseorang yang selalu hidup dengan bereaksi terhadap emosi-emosi mereka untuk melihat di luar emosi-emosi tersebut. Praktik meditasi sangat membantu, karena ketenangan yang pasti muncul hingga taraf tertentu bersifat kondusif untuk menembus ke realitas. Kita membutuhkan sejumlah pengetahuan-diri, jika tidak, kita tidak bisa membuat perubahan apa pun. Introspeksi dan perhatian terhadap perasaan-perasaan dan pemikiran-pemikiran kita seharusnya cukup memberikan pandangan terang kepada diri kita sendiri untuk meletakkan landasan bagi sebuah perubahan yang berarti.

Pasangan lainnya adalah energi dan konsentrasi. Yang dibutuhkan di sini bukanlah energi fisik, melainkan energi mental, yang hampir tidak ada hubungannya dengan kapasitas-kapasitas tubuh. Kita memerlukan tekad yang tidak tergoyahkan untuk praktik ini, yang berupa energi yang ditransformasi. Buddha mengumpamakan kita dengan seseorang yang mengenakan sorban yang terbakar. Jelas, jika seorang pria mengenakan sorban yang terbakar, dia pasti sangat ingin menyingkirkannya. Tekad yang demikianlah yang diperlukan untuk praktik dengan tekun. Energi juga dependen pada arah yang manunggal. Kita menyadari apa yang terpenting dan tidak terombang-ambing antara kehidupan sosial, perbuatan sosial, praktik, hiburan, dan banyaknya pilihan-pilihan lain yang terbuka bagi kita. Semua

orang memiliki lebih banyak energi untuk hal-hal yang mereka sukai. Kita harus sangat berhati-hati untuk tidak menggunakan energi kita untuk mencari kontak-kontak indra yang menyenangkan karena kita menyukainya. Kita harus memerhatikan fakta bahwa kontak-kontak indra yang menyenangkan begitu sementaranya sehingga tidak akan pernah memberikan kita kepuasan yang sepenuhnya, dan bahwa kita menggunakan energi kita tanpa mendapatkan kepuasan yang nyata, sehingga hanya membuang-buang energi kita.

Jika kita melihat dengan jelas melalui atensi, perhatian, dan introspeksi, yaitu jika kita menempatkan energi kita ke dalam meditasi dan praktik Dhamma, *dukkha* kita akan sangat berkurang karenanya, dan jika kita benar-benar memiliki cara hidup yang mencakup segala sesuatu yang lainnya, maka kita pasti akan berputar ke arah itu. Kehidupan sehari-hari sisanya bagaimanapun juga akan tetap berjalan. Kebanyakan orang menghabiskan sekitar 98% dari energi mereka hanya untuk bertahan hidup. Bukan berarti mereka harus bekerja sangat keras untuk mencari nafkah, namun sekadar mengerjakan tugas-tugas sehari-hari dan tanggung jawab mereka, sekadar untuk terus berjalan. Jika energi kita digunakan untuk meditasi, perhatian, dan atensi, kemampuan-kemampuan pikiran menjadi lebih tajam hingga ke titik di mana hal-hal kecil dan kewajiban-kewajiban yang diperlukan untuk bertahan hidup, dilakukan di dalam aliran yang mudah dan harmonis. Kita dapat mulai menggunakan energi kita untuk itu, yang merupakan hal yang terpenting.

Jika energi tidak disertai dengan konsentrasi, maka energi menjadi gelisah dan kita dapat menyadarinya di dalam meditasi. Kadang-kadang tidak ada konsentrasi, namun ada banyak energi. Kemudian pikiran dan tubuh menjadi gelisah; kita ingin melompat dan kabur. Jika konsentrasi terlalu kuat dan tidak ada energi, maka halangan ketiga muncul, yaitu kemalasan dan kelambanan. Itu juga mudah disadari di dalam meditasi. Orang-orang yang terbiasa untuk berkonsentrasi dan dapat melakukannya dengan baik, kadang-kadang juga kekurangan energi, dan akibatnya, konsentrasi mendorong rasa kantuk. Itulah saat ketika meditasi harus diarahkan pada pandangan terang, daripada diarahkan pada ketenangan.

Meditasi ketenangan, yang merupakan konsentrasi murni, dapat menyebabkan kantuk jika tidak disertai energi yang cukup. Namun meditasi pandangan terang, dengan perhatian pada ketidakkekalan, timbul dan lenyapnya pemikiran-pemikiran dan perasaan-perasaan yang konstan, dapat membangkitkan energi yang diperlukan. Oleh karena terbatasnya jumlah semangat yang kita miliki, kita harus menggunakannya sebaik-baiknya. Kebanyakan orang tidak menyadari bahwa energi merupakan aset yang besar dan menghambur-hamburkannya pada kegiatan-kegiatan yang sama sekali tidak relevan. Ketika kita menyadari bahwa energi sangat penting untuk jalan spiritual, kita akan lebih berhati-hati. Ketika tubuh menua, energi fisik berkurang, namun berkurangnya energi fisik tidak harus mencakup energi pikiran. Sebaliknya. Ketika tubuh muda dan penuh semangat, banyak aktivitas fisik yang mungkin terjadi, dan pikiran

mungkin terabaikan. Bagi orang yang lebih tua, ketika aktivitas tubuh berkurang, pikiran bisa mendapatkan sebagian besar atensi, dan energi mental dapat ditingkatkan.

Energi dan konsentrasi harus seimbang, terutama di dalam meditasi. Ketika menjadi kekuatan, energi dan konsentrasi tersebut berbuah pada absorpsi-absorpsi meditasi. Ketika kebijaksanaan menjadi kekuatan, kebijaksanaan tersebut berarti pandangan terang ke dalam tiga ciri: ketidakkekalan *(anicca)*, ketidakpuasan *(dukkha)*, dan tanpa-inti *(anatta)*. Ketika keyakinan berubah menjadi kekuatan, keyakinan juga terwujud dalam empat emosi yang tidak terukur *(brahma vihara)*: cinta kasih *(metta)*, welas asih *(karuna)*, kegembiraan simpatik *(mudita)*, keseimbangan batin *(upekkha)*. Perhatian menjadi kekuatan ketika semua empat landasan (yaitu kesadaran atas tubuh, perasaan, kehendak, dan konten pemikiran) telah terbiasa diperhatikan. Menjadi penguasa semua aspek ini merupakan sesuatu yang ideal, namun mempraktikkannya merupakan suatu kebutuhan. Dan karena kita semua memiliki kemampuan-kemampuan ini di dalam, ada banyak alasan untuk mengembangkannya. Seseorang menemukan dirinya sebagai seseorang yang lebih harmonis dan seimbang, dengan lebih sedikit kesulitan, mampu membantu orang lain. Mengembangkan lima kemampuan ini harus menjadi tujuan utama di dalam hidup seseorang. Penyeimbangan kelima kemampuan tersebut perlu dilihat sebagai menghubungkan hati dengan pikiran.

VIII. Langkah-Langkah pada Jalan

Ada tiga cara untuk mendekati Dhamma. Salah satunya adalah dengan memperoleh pengetahuan melalui studi tentang khotbah-khotbah Buddha, dan berusaha untuk mengingatnya setepat mungkin. Sangatlah berguna bagi penyebaran ajaran melalui ceramah-ceramah dan buku-buku.

Cara lain adalah melalui pengabdian, mempersembahkan bunga-bunga dan dupa, membaca paritta, memberikan persembahan, dan melakukan jasa kebajikan. Kemurahan hati dan perbuatan yang berjasa kebajikan sangat dianjurkan oleh Buddha, namun beliau tidak memberikan nilai apapun untuk sekadar hadir di hadapan para bhikkhu dan bhikkhuni.

Suatu ketika, ada seorang bhikkhu yang begitu terpesona dengan Buddha hingga dia tidak pernah ingin pergi dari hadapannya. Ketika suatu hari bhikkhu tersebut sakit dan tidak bisa melihat Buddha, dia menjadi sedih. Para bhikkhu lain bertanya mengapa dia begitu tidak bahagia. Dia menjelaskan bahwa dia merasa tertekan karena dia tidak bisa melihat Buddha, yang kemudian datang mengunjungi bhikkhu yang sakit tersebut dan berkata kepadanya: "Apa yang kamu lihat dalam bentuk yang hina ini? Tidak ada yang perlu dilihat di situ. Siapapun yang melihat saya, melihat Dhamma, siapa pun yang melihat Dhamma, melihat saya".

Pendekatan ketiga di dalam Dhamma, yaitu praktik, selalu menjadi sesuatu yang paling sangat dianjurkan oleh Buddha. Beliau mengatakan bahwa seseorang dengan rasa hormat dan pengabdian yang sejati adalah orang yang hidup sesuai dengan ajaran. Ada beberapa langkah yang harus diambil ketika kita mendekati Dhamma melalui praktik. Dasarnya adalah perilaku moral, perbuatan-perbuatan yang berjasa kebajikan, membuat kamma baik. Tanpa dasar seperti itu, kita tidak memiliki keamanan yang cukup di dalam untuk menjadi damai dan nyaman dengan diri kita sendiri, yang merupakan syarat-syarat untuk meditasi.

Hal ini terkadang disalahartikan bahwa kita lebih baik tidak bermeditasi kecuali jika kita telah memiliki kemurnian moralitas yang sempurna dan telah memperoleh perhatian yang sempurna. Tidak demikian, karena meditasilah yang membantu kita untuk meraih perhatian dan memberi kita pandangan terang tentang kemanjuran moralitas.

Aspek praktik berikutnya adalah menjaga indra-indra kita. Hal ini sering disebutkan oleh Buddha sehingga patut diulang dan diingat. Tanpa menjaga indra-indra, kita selalu terbuka terhadap godaan kemauan dan nafsu keinginan, yang menghasilkan gejolak di dalam pikiran. Kontak-kontak indra kita adalah pemicu-pemicu nafsu dan kebencian.

Indra-indra kita saking sibuknya terus-menerus terpakai hingga kita tidak dapat lagi melihat dampaknya, menyepelekannya, dan berpikir bahwa memang begitulah adanya. Kita juga memercayai bahwa apa

yang kita lihat, dengar, cicipi, sentuh, cium, dan pikir benar-benar persis seperti apa yang kita tafsirkan. Ini merupakan kesalahan yang mendasar. Setiap orang mengalami kontak-kontak indra secara individual.

Sebagai contoh: makanan yang dimakan orang Barat dianggap makanan bayi di Asia; makanan yang dibumbui dengan cara Asia terlihat seperti api neraka bagi selera Barat. Bahkan kebutuhan dasar seperti makanan muncul sebagai pengalaman yang sama sekali berlawanan. Kita dapat menyimpulkan dari hal tersebut bahwa kita semua hidup di dalam dunia kita sendiri. Orang-orang berargumen dengan keras karena mereka percaya bahwa dunia mereka pastilah yang benar dan bahkan saling membunuh karena perbedaan-perbedaan yang tidak terselesaikan.

Buddha sering mendapat pertanyaan seperti: "Dunia terbatas atau tak terbatas, kekal atau tidak?" Jawabannya adalah: "Apakah dunia? Dunia adalah kontak-kontak indra kita". Ketika ditanya dengan pertanyaan-pertanyaan seperti ini, Buddha selalu membawa yang bertanya kembali ke praktik. Ketika kita mengetahui bahwa dunia di mana kita hidup terdiri dari kontak-kontak indra kita, kita memiliki sesuatu untuk dilatih. Ketika kita mengetahui apakah dunia ini kekal atau tidak, apa yang bisa dilatih dari pengetahuan itu?

Indra-indra kita meliputi pemikiran, yang merupakan kemampuan yang hampir terus-menerus beroperasi. Pada saat ini, kita memiliki kontak sentuhan, suara, penglihatan, dan pemikiran. Empat dari

enam indra kita terlibat. Oleh karena indra-indra kita telah bekerja sepanjang hidup kita, kita percaya bahwa inilah satu-satunya cara kita mengalami kehidupan, yang menciptakan nafsu keinginan yang mendalam untuk terus berada di dalam bentuk ini. Ada bahaya di dalam nafsu keinginan ini, sesuatu yang kebanyakan orang tidak menyadarinya secara sadar. Secara bawah sadar, kita semua mengetahuinya, karena dari sanalah ketakutan kita berasal. Jika kita memeriksa diri kita sendiri untuk beberapa saat, kita akan menyadari bahwa kita menyimpan banyak rasa takut, semua dengan nama yang berbeda. Beberapa orang takut laba-laba atau ular, beberapa takut gelap, beberapa takut pesawat, yang lainnya takut orang yang mereka cintai dapat meninggal, atau mereka dapat kehilangan semua uang mereka. Semua nama yang berbeda ini adalah untuk rasa takut yang persis sama: rasa takut akan kehilangan identitas seseorang, rasa takut akan kontak-kontak yang tidak menyenangkan dan menyakitkan, dan akhirnya rasa takut akan pemusnahan. Namun kehilangan eksistensi ini adalah hasil akhir yang pasti terjadi dari kehidupan kita. Hal tersebut hanya masalah waktu.

Rasa takut-rasa takut ini disebabkan oleh kemelekatan kita pada kontak-kontak indra yang menyenangkan, mengidentifikasi diri dengan kontak-kontak indra tersebut dan memercayai bahwa tidak ada realitas lain di luar indra-indra kita. Tentu saja, kita kemudian ingin hal itu berlanjut. Kita menerima pengalaman-pengalaman yang tidak menyenangkan dengan tenang, mengharapkan pengalaman-pengalaman yang tidak menyenangkan tersebut untuk berhenti dan

pengalaman-pengalaman yang menyenangkan untuk muncul lagi. Jika sebagian besar dari kontak-kontak indra kita adalah yang tidak menyenangkan, maka kita mengatakan kita sedang mengalami banyak *dukkha*. Atau kita mungkin mengatakan: "Saya sedang mengalami masalah". Sebenarnya, kita semua sedang mengalami masalah yang sama, yaitu belum tercerahkan. Ketika kita menyadari bahwa kontak-kontak indra kita bersifat sangat sesaat dan kepuasan yang melekat padanya hanyalah perkara opini, kita akan lebih mudah untuk melepaskan kontak-kontak indra tersebut pada saat meditasi.

Meditasi hanya akan terjadi ketika kontak-kontak indra, terutama pemikiran, ditangguhkan. Sebagai contoh, jika kontak sentuhan di dalam posisi duduk dikenali dan diurus sebagai hal yang tidak menyenangkan, pikiran mulai bekerja pada hal yang tidak menyenangkan tersebut. Mengingat apa yang dikatakan seseorang kemarin, minggu lalu, atau bahkan sepuluh tahun yang lalu, dapat membuat pikiran mulai bergejolak. Ini semua dikarenakan kemelekatan kita pada indra-indra kita dan identifikasi diri kita dengan indra-indra tersebut.

Dari semua kontak-kontak indra, muncullah perasaan. Ini tidak dapat diubah, namun kita bisa menghentikan diri kita agar tidak bereaksi terhadap perasaan-perasaan seperti itu, dan memercayai bahwa perasaan-perasaan tersebut adalah milik kita. Untuk mencapai keadaan terkonsentrasi di dalam meditasi, kita harus menolak untuk bereaksi terhadap perasaan-perasaan yang timbul dari kontak-

kontak indra. Semakin kita mempraktikkan ini di dalam kehidupan sehari-hari, semakin mudah kita terkonsentrasi di dalam meditasi. Kita tidak perlu mengikuti reaksi alami dari manusia ini. Absorpsi-absorpsi meditasi adalah supraduniawi, dan karenanya, memerlukan kualitas-kualitas supraduniawi di dalam diri kita. Setiap kali Buddha menjelaskan jalan ke Nibbana, beliau memasukkan absorpsi-absorpsi meditasi sebagai bagian dari praktik, untuk menuntun kita pada realisasi batin dari Dhamma.

Menjaga indra-indra kita tidak hanya penting dalam meditasi, tapi sama pentingnya di dalam kehidupan sehari-hari. Dalam pelatihan meditasi, di mana masukan-masukan tidak sebanyak situasi biasa, adalah sedikit lebih mudah untuk melindungi pikiran kita dari menyukai atau tidak menyukai apa yang kita lihat, dengar, cicipi, sentuh, cium, dan pikir. Untuk memfasilitasi ini, kita perlu berpraktik hanya mendengar suara-suara, tanpa menjelaskan kepada diri kita sendiri apa yang kita dengar. Ketika pikiran mulai bercerita tentang suara, setidaknya kita akan mengetahui apa yang sedang kita lakukan, yaitu menghubungkan suara dengan sebuah realitas yang memberikannya suatu arti.

Hal yang sama berlaku untuk kontak mata. Sebagai contoh, ketika melihat semak, pikiran kita akan berkata: “Oh, semak kayu manis, siapa yang menanamnya? Apakah kita bisa menggunakannya?” Atau gagasan-gagasan lainnya. Daripada semua ini, kita dapat melihat pada apa yang kita sebut “semak” dan menyadari bahwa mata kita

menyentuh sebuah bentuk, dan dengan demikian, menghentikan pikiran dari mengarang cerita. Jika kita berhasil melakukannya sekali atau dua kali di luar meditasi, kita dapat menggunakan metode yang sama untuk menangani masukan indra di dalam meditasi. Ketika kita menjaga diri kita terhadap detail-detail yang dibuat pikiran tentang kontak-kontak indra, kita akan lebih aman dari bahaya terjatuh ke keserakahan dan kebencian. Kita akan menemukan bahwa hal ini sangat membantu untuk menjadi terkonsentrasi di dalam meditasi.

Hidup kita diatur oleh indra-indra kita, namun hal ini tidak harus berlanjut. Ini tidak wajib. Kita tidak mungkin menemukan kebahagiaan yang berkelanjutan dan murni di dalam kerja enam indra kita. Jika itu mungkin, kita sudah menjadi terpuaskan dengan penuh kegembiraan, karena kita mendapatkan masukan indra hari demi hari, kehidupan demi kehidupan. Jawabannya tidak terletak pada perbaikan kontak-kontak indra kita, meskipun kebanyakan orang mencoba hal ini. Jawabannya terletak pada perbaikan reaksi-reaksi kita, sehingga pada akhirnya, keseimbangan batin menjadi cara hidup kita. Ini adalah janji Buddha kepada kita, yaitu bahwa kita bisa keluar dari semua *dukkha,* semua masalah, namun bukan dengan memiliki hanya kontak-kontak indra yang hebat dan tidak mengalami bahkan satupun momen yang tidak menyenangkan. Hal seperti itu tidak pernah mungkin, bahkan ketika Buddha sendiri masih hidup. Namun kita dapat memiliki momen-momen ketika kita benar-benar mampu untuk melakukan persis hal tersebut. Satu momen itu memberi kita pengalaman awal tentang bagaimana rasanya menjadi bebas, yang

merupakan satu-satunya jenis kebebasan yang dapat ditemukan di dalam kehidupan manusia. Tidak ada yang lain. Siapapun yang mengerti instruksi-instruksi eksplisit Buddha, terutama mereka yang bermeditasi, dapat berpraktik dengan cara ini.

Langkah selanjutnya yang harus diambil adalah perhatian, disertai dengan pemahaman yang jelas *(sampajañña)*. Perhatian adalah faktor mental sekadar mengetahui, dan pemahaman yang jelas adalah yang merupakan faktor mental pengertian. Kita membutuhkan keduanya, yang juga dapat dan harus dipraktikkan di dalam kehidupan sehari-hari. Perhatian terhadap tubuh dipuji oleh Buddha sebagai yang mengarah ke yang “tanpa-kematian”, sinonim untuk Nibbana. Ketika kita mengamati perbuatan-perbuatan tubuh kita dan menyadari bahwa perbuatan-perbuatan tersebut hanya dapat mengikuti instruksi-instruksi pikiran, ini adalah langkah pertama kita menuju pandangan terang. Biasanya kita menyepelekan pikiran dan tubuh. Kebanyakan orang lebih tertarik terhadap tubuh mereka daripada terhadap pikiran mereka dan menjaga tubuhnya dengan sangat baik. Sangat sedikit orang yang menjaga pikiran mereka.

Dengan menyadari gerakan-gerakan tubuh kita, kita mendapatkan kesempatan untuk menjadi siaga tanpa berpikir, hanya mengetahui. Pemahaman yang jelas merupakan modus kearifan bercabang empat seperti yang dijelaskan sebelumnya.

Kita mungkin berpikir bahwa kearifan yang demikian akan terlalu memperlambat kita, bahwa kita tidak akan dapat menyelesaikan

pekerjaan kita. Sebenarnya, kearifan memiliki efek sebaliknya, karena kita tidak akan melakukan apa pun yang tidak perlu. Ketika kita menggunakan perhatian dan pemahaman yang jelas berulang kali, perhatian dan pemahaman yang jelas tersebut akan menjadi kebiasaan, yang akan meningkatkan kemampuan-kemampuan kita untuk mencapai ketenangan dan pandangan terang. Ketika kita mengalami pikiran kita memerintahkan tubuh kita begini dan begitu, ini berbeda dari sekadar mengetahui tentangnya. Kita menjadi akrab dengan aspek ganda dari pikiran dan tubuh kita serta dapat mulai menyelidiki di mana "saya" di dalamnya. Kita pada akhirnya akan menemukan bahwa "saya" adalah keinginan kita untuk menjadi abadi, bukan untuk dibinasakan.

Kebanyakan orang ingin mengalami ketenangan, kebahagiaan, dan keheningan di dalam meditasi. Namun bagi yang pikirannya sangat aktif, mereka perlu mendapatkan pandangan terang terlebih dahulu untuk menjadi tenang. Bagi yang pikirannya lebih damai di dalam hal apapun, akan lebih mudah untuk menjadi tenang dahulu dan mendapatkan pandangan terang kemudian. Sedikit ketenangan menciptakan sedikit pandangan terang dan sebaliknya. Di dalam praktiknya, kita mengutak-atik kedua aspek tersebut untuk memberikan diri kita kesempatan terbaik untuk mengembangkan keduanya secara bersamaan. Ketika kita mengamati napas masuk dan keluar dari lubang hidung, kita mencoba untuk mencapai pikiran yang tenang dan damai. Ketika pikiran mengembara untuk berpikir, pertama-tama kita menyadari "saya berpikir", dan kemudian melihat

sifat ketidakkekalan dari setiap pemikiran, dan bagaimana pikiran begitu sering bergulir tanpa tujuan apa pun. Ini adalah pandangan terang yang berharga, karena kita dapat menyimpulkan bahwa pemikiran-pemikiran kita sering tidak dapat dipercaya, tidak penting, tidak memiliki kekukuhan dan tidak menyediakan pijakan yang aman bagi kita.

Tanpa pengalaman seperti itu, kita mungkin akan tetap memercayai segala pemikiran kita dan mencoba menggunakannya sebagai pondasi-pondasi yang kukuh bagi kehidupan kita. Namun ketika kita melihat di dalam meditasi, bahwa kita tidak dapat mengingat apa yang kita pikirkan dari satu detik ke detik berikutnya, keyakinan tersebut hancur, dan tidak pernah muncul lagi. Ketika kita mulai meragukan pemikiran kita, itu bukan berarti kita mulai meragukan diri kita sendiri. Keraguan tersebut mengacu pada keraguan terhadap pandangan-pandangan dan pendapat-pendapat kita, yang merupakan praktik yang paling berharga.

Dalam khotbah tentang cinta kasih (*Karaniya Metta Sutta*), seorang arahat digambarkan sebagai yang benar-benar bebas dari semua pandangan. Apa yang Buddha babarkan kepada kita merupakan pengalaman beliau sendiri. Sudut pandang selalu didasarkan pada asumsi kita yang salah bahwa terdapat “saya” dan karenanya, sudut pandang kita dinodai oleh kesalahan mendasar ini. Ketika kita menyadari apa yang direncanakan pikiran kita, pada akhirnya kita akan berhenti memiliki begitu banyak sudut pandang, dan dengan

demikian, melepaskan sejumlah kekacauan pikiran. Kebanyakan pikiran penuh dengan gagasan-gagasan, harapan-harapan, rencana-rencana, kenangan-kenangan, dan pendapat-pendapat. Benar dan salah seringkali didasarkan pada budaya atau tradisi dan tidak memiliki validitas yang utama. Budaya dan tradisi tersebut mengacaukan pikiran dan tidak meninggalkan ruang untuk pandangan yang sama sekali baru tentang diri kita sendiri dan dunia.

Sebuah langkah penting di dalam rangkaian ini adalah penaklukan-diri, yang digambarkan Buddha sebagai jalan menuju Nibbana. Selama kita bereaksi terhadap perasaan kita yang diciptakan melalui kontak-kontak indra, kita harus mengakui bahwa kita adalah “reaktor” bukan “aktor”, korban dan bukan tuan. Kita suka berpikir bahwa diri kita lebih mulia dari itu, namun ketika kita mengamati realitas, hanya itulah yang bisa kita temukan. Begitu kita berhasil mengatasi reaksi yang lumrah itu, kita telah mengambil sebuah langkah menuju penaklukkan diri sendiri.

Kita tidak memaksa diri kita ke dalam situasi yang tidak menyenangkan, yang mana belum kita pelajari cara mengatasinya, karena pikiran akan bereaksi secara negatif lagi, yang tidak membantu kita pada jalan. Kita tidak perlu duduk dengan rasa sakit luar biasa di dalam meditasi, tetapi kita perlu mengamati pikiran kita dan aktivitasnya. Hal ini juga akan membantu kita di dalam kehidupan sehari-hari ketika perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan dan ketidaksukaan muncul karena kata-kata yang kita dengar atau pemandangan-pemandangan yang

kita lihat. Ketika kita belajar untuk menerima hal-hal sebagaimana adanya, penaklukan-diri telah terjadi, yang melepaskan kita dari pandangan-pandangan dan pendapat-pendapat.

Dukkha timbul dari fakta bahwa kita tidak menyukai hukum alam, hukum yang mana kita tunduk. Kita tidak suka bila orang yang kita cintai meninggal, kita tidak suka rasa sakit fisik atau kurangnya apresiasi, kita tidak suka kehilangan apa yang kita hargai. Jika kita dapat sekadar menerimanya sebagaimana adanya, maka penerimaan kita tersebut akan jauh membawa kita melihat dunia dengan lebih realistis, dengan nafsu yang berkurang, yang merupakan jalan menuju kebebasan. Nafsu-nafsu kita yang bergairah membuat kita tertahan dalam batasan-batasan.

Ketika kita memiliki kesempatan untuk duduk diam dan mengamati diri kita sendiri, pandangan-pandangan terang tentang diri kita sendiri mungkin timbul. Kita adalah contoh produk dari ketidakkekalan. Namun ketika pikiran kita membelok ke masa lampau dan mulai mengulangi film-film lama, itu saat untuk mematikannya. Masa lampau tidak dapat diubah. Orang yang mengalami masa lampau sudah tidak ada lagi, orang itu saat ini hanya sebuah fantasi. Ketika pikiran berkelana ke masa depan, membayangkan bagaimana kita menginginkannya, kita bisa melepaskannya dengan mengingat bahwa masa depan juga tidak memiliki realitas. Ketika masa depan terjadi, masa depan tersebut hanya akan menjadi saat ini, dan orang yang merencanakan masa depan bukanlah orang yang sama, bukanlah

orang yang akan mengalaminya. Jika selama meditasi kita berada di momen ini, di sini dan kini, kita dapat menggunakan keterampilan yang sama di dalam kehidupan sehari-hari.

Ketika kita menangani setiap momen dengan perhatian dan pemahaman yang jernih, semuanya berfungsi dengan baik, tidak ada yang keliru. Pikiran kita puas dan kedamaian batin dapat timbul. Dengan menjaga atensi kita tetap terfokus pada setiap langkah di jalan, ini pada akhirnya akan membawa kita ke puncak.

IX. Jalur-Jalur Untuk Tenaga

Menurut Buddha, empat jalur untuk tenaga adalah aspek-aspek penting untuk merealisasikan pembebasan. Beliau berkata: “Jika seorang bhikkhu atau bhikkhuni kehilangan empat jalur untuk tenaga, mereka telah kehilangan jalan menuju pembebasan. Jika mereka mempraktikkan empat jalur untuk tenaga, mereka mempraktikkan jalan yang benar.”

Keempat jalur ini pada awalnya bersifat duniawi, yang berarti jalur-jalur tersebut adalah sebuah upaya, yang mampu dikejar oleh kita semua. Hanya ketika jalur-jalur tersebut telah menjadi kekuatan, barulah jalur-jalur tersebut bersifat supraduniawi dan menjadi empat faktor dari 37 faktor pencerahan.

Oleh karena jalur-jalur untuk tenaga ini sangat penting untuk dipraktikkan dan tidak dapat diabaikan, kita perlu mengetahuinya dengan rinci. Kita harus memahaminya secara analitis, sehingga kita dapat memeriksanya dengan hasil-hasil kita sendiri. Ini merupakan kriteria yang pada akhirnya mengubah pengetahuan menjadi kebijaksanaan. Kita dapat menghafal ajaran Buddha yang manapun, itu tidak begitu sulit, namun karenanya, kita perlu melihat ajaran-ajaran ini dari sudut pandang upaya pribadi. Kita dapat memeriksa apakah praktik kita telah membuahkan hasil atau belum. Jika telah membuahkan hasil, kita akan terus berpraktik dengan cara yang sama

seperti sebelumnya; jika belum, kita perlu mengubah pendekatan kita. Dengan menyelidiki di dalam diri apakah kita benar-benar sedang melakukan apa yang diajarkan Buddha dan apakah yang diajarkan Buddha tersebut telah menjadi bagian dari batin kita sendiri, kita mendapatkan pandangan terang ke dalam kapasitas pikiran kita. Ketika melalui praktik, kita melihat bahwa kita telah mampu memperluas kecakapan-kecakapan dari pikiran kita, kita tidak akan menjadi puas, namun berketetapan hati untuk meningkatkannya lebih lanjut.

Empat jalur untuk tenaga dimulai dengan *chandha-samadhi*. *Chandha* adalah kehendak, dan bisa bersifat bajik, tidak bajik, atau netral. *Chandha* juga berarti keinginan atau arah. Untuk membuatnya menjadi sebuah jalur untuk tenaga, kita harus menggunakannya sebagai kehendak menuju pandangan terang yang sempurna. *Samadhi*, sebagai bagian dari istilah, berarti bahwa kehendak harus dikonsentrasikan penuh dan tidak disia-siakan. Ini adalah perbedaan antara menjalankan kehidupan duniawi dan menjalankan kehidupan yang sepenuhnya didedikasikan untuk upaya spiritual.

Di dalam kehidupan duniawi, kita dipaksa untuk memencarkan kehendak-kehendak kita ke arah-arah yang berbeda. Ini adalah sifat alami dari kehidupan di dunia. Kebutuhan untuk memperoleh dan menjaga berbagai objek yang berbeda, meskipun kita dapat meminimalkannya, membutuhkan sejumlah waktu. Selalu ada orang-orang dan aspek-aspek materi yang memiliki klaim atas

kita. Kita harus menghargai klaim-klaim tersebut. Ambisi-ambisi dan keinginan-keinginan kita sendiri sedang dipupuk di dunia sebagai sesuatu yang berguna dan terpuji. Untuk mengembangkan "konsentrasi dari kehendak" yang mengarah ke pembebasan total, kita perlu berada di dalam situasi-situasi di mana tidak ada hambatan yang muncul.

Keempat jalur ini semuanya memiliki tekad sebagai sebuah tambahan. Konsentrasi dari kehendak juga mencakup kemanungalan. Konsentrasi dari kehendak hanya akan menjadi jalur yang sejati ketika kehendak kita diarahkan pada tenaga yang terbesar dari semuanya, yaitu tenaga yang timbul dari melepaskan semua nafsu keinginan.

Jalur kedua adalah "konsentrasi dari energi" *(viriya-samadhi)*. Setiap orang memiliki sejumlah energi fisik yang kadang-kadang merugikan bagi upaya mental kita ketika terdapat terlalu banyak kegelisahan. Jika kita memiliki terlalu sedikit energi fisik, itu juga kontra produktif. Akan tetapi, energi mental dapat ditingkatkan, yaitu dengan menjadi manunggal, menggunakan energi kita hanya pada satu arah, tidak menangani terlalu banyak hal secara bersamaan. Kita harus jelas tentang apa yang paling penting bagi kita di dalam kehidupan ini. Kita perlu mengecek dengan berintrospeksi dengan tenang tentang perenungan kita sendiri. "Apa yang paling saya inginkan?" "Di mana saya ingin mencurahkan energi saya?" "Apa kehendak utama saya?"

Jawabannya mungkin tidak untuk menuju pada akhir dari *dukkha*. Itu juga tidak apa-apa. Namun kita bisa mendapatkan manfaat dengan

memusatkan energi dan kehendak kita kemanapun kita pergi, karena pemusatan energi dan kehendak tersebut akan melindungi kita dari membuang-buang waktu kita dengan perbuatan-perbuatan yang sia-sia.

Tekad yang dapat kita bangkitkan sangat tergantung pada pandangan terang kita. Jika kita telah melihat kemendesakkan dari pertumbuhan spiritual kita sendiri, kita akan menjadi lebih mudah untuk memiliki kemauan untuk praktik. Kita semua tunduk pada perbuatan-perbuatan naluriah dan reaksi-reaksi yang berdasarkan hasrat dan nafsu keinginan. Tekad membantu kita untuk melepaskan hal-hal tersebut dan mengarahkan energi kita ke dalam saluran-saluran yang berbeda. Kemendesakkan *(samvega)* adalah bagian yang esensial dari praktik yang sukses. Ketika pandangan-pandangan terang kita membuat kita melihat seluruh dunia terbakar oleh nafsu keinginan dan bahwa diri kita sendiri terbakar di dalamnya, maka kemendesakkan akan menjadi sebuah bagian alami dari perbaikan kita dan tekad yang mengiringinya. Tekad muncul berbanding lurus dengan kemendesakkan, yang terhubung dengan pandangan terang kita ke dalam dunia di sekitar kita; dunia yang tidak berhenti di pintu depan kita, karena dunia tersebut hidup di dalam hati dan pikiran kita sendiri.

Jalur berikutnya untuk tenaga adalah “konsentrasi dari kesadaran” *(citta-samadhi)* atau kemanunggalan konsentrasi. Ketika kehendak dan energi datang bersama-sama dengan suatu cara yang kuat

ditambah dengan tekad, maka hal ini akan membuahkan konsentrasi yang meditatif. Dua jalur yang pertama adalah sebab-sebab untuk munculnya yang ketiga, yang menuntun pada absorpsi-absorpsi meditatif. Keheningan yang mendalam di dalam meditasi seseorang adalah faktor dasar yang diperlukan untuk pandangan terang yang mendalam, yang dapat mengubah makhluk duniawi menjadi yang mulia, yang merupakan tujuan dari praktik kita.

Kebanyakan orang saat ini tidak terlalu menyadari hal tersebut, namun tertarik pada meditasi untuk melepaskan stres. Itu juga tidak apa-apa. Mengapa tidak? Tujuan Buddha dan ajarannya adalah untuk terlepas dan terbebas dari *dukkha* secara tuntas, sehingga *dukkha* tidak dapat muncul lagi. Jika kita menerjemahkan *dukkha* sebagai stres, yang juga dapat kita alami, maka kita bisa mengatakan, "Ya, melepaskan stres. Namun jenis pelepasan yang dimaksud Buddha didasarkan pada pandangan terang yang mendalam, di mana kita menyadari dan mengalami bahwa yang sebenarnya hilang bukanlah *dukkha*, namun "saya" yang mengalaminyalah yang lenyap.

Kehendak manunggal dan usaha manunggal menuntun pada kesadaran manunggal. Pikiran menemukan dirinya berada di dalam keadaan kewaspadaan dimana tidak ada penghalang-penghalang atau hambatan-hambatan yang dihasilkan dari berpikir. Pandangan terang tidak muncul dari pemikiran-pemikiran, pandangan terang adalah pengetahuan batin yang intuitif, yang cukup berbeda dari pemikiran yang berpindah-pindah dan logis, serta merupakan sebuah hasil dari

pikiran yang jernih dan tenang. Pandangan terang ini mengarahkan kewaspadaan pada kedalaman-kedalaman kebenaran, yang selalu ada di sana tapi sebelumnya belum pernah muncul ke permukaan, sehingga pikiran tidak bisa memahaminya sebelumnya.

Apa yang dialami Buddha di bawah pohon Bodhi, ketika beliau mampu merumuskan empat kebenaran mulia dan jalan mulia beruas delapan, bukanlah hasil dari pemikiran yang melompat-lompat atau pemikiran yang logis atau pemahaman yang dipelajari. Apa yang dialami Buddha tersebut adalah pengalaman batin yang mendalam yang muncul dari pikiran yang benar-benar tenang tanpa halangan-halangan.

Bahwa pikiran hanya dapat melakukan satu hal pada suatu waktu merupakan anugerah bagi kita. Ketika kita tenang dan terkonsentrasi, maka segala rintangan kita diistirahatkan sejenak. Inilah hikmah dari meditasi. Bila tidak ada hambatan-hambatan, pikiran memiliki kemampuan untuk mengenali suatu kedalaman yang benar-benar berbeda dibandingkan yang bisa dikenalinya di dalam keadaan-keadaan biasa, ketika kita selalu rentan terhadap kemunculan keadaan-keadaan pikiran yang serakah, benci, atau bodoh. Ketika kita membangkitkan jalur untuk tenaga, kita menciptakan sebuah dimensi yang berbeda di dalam pikiran. Hal ini bersifat esensial, karena jika tidak, kita bisa saja memercayai Buddha dan ajarannya, namun mungkin tidak dapat membuktikannya sendiri. Semua tergantung pada kita untuk menjalani Dhamma di dalam hati dan pikiran.

Jalur keempat adalah “konsentrasi dari penyelidikan”. Setelah pengalaman ketenangan dan keheningan dengan pengembangan kesadaran yang melekat bersama kesadaran, datanglah penyelidikan untuk pandangan terang. Ketenangan yang meditatif menjadi syarat munculnya pandangan terang melalui penyelidikan yang terkonsentrasi ketika kita menyadari bahwa ketidakkekalan terjadi bahkan pada keadaan-keadaan meditatif yang terbaik. Akan tetapi, tidak ada satu jalur pun yang hanya berlaku di dalam meditasi. Sementara sangat bermanfaat bagi kita di dalam konteks meditasi, keempat jalur ini juga berguna dan dapat dipraktikkan di semua momen lain di dalam kehidupan kita.

Kita tentunya membutuhkan kehendak yang terkonsentrasi di dalam kehidupan sehari-hari. Kita tidak bisa berniat untuk bersikap baik pada suatu hari, lalu bersikap egois pada hari berikutnya, lalu baik lagi, dan berharap menjadi damai dan bahagia. Kita juga perlu mengetahui apa tujuan kita di dalam kehidupan duniawi. Jika kita menginginkan pendidikan universitas, kita harus berkonsentrasi pada kehendak tersebut. Kita tidak bisa mengikuti kuliah pada suatu hari, lalu tinggal di rumah pada hari berikutnya, dan berharap lulus ujian.

Konsentrasi dari energi juga merupakan syarat dasar dari kehidupan sehari-hari. Jika kita menghemat energi kita untuk menggunakannya di tempat yang dapat menghasilkan buah terbaik, upaya-upaya duniawi kita akan berkembang dan tercapai dengan mudah. Jika kita mengembangkan dan menumbuhkan kehendak, energi, tekad, dan

konsentrasi yang benar, kita dapat meningkatkan berbagai macam potensi kita.

Terlepas dari hasil apapun yang kita lihat di dalam diri kita sendiri, jangan pernah berharap untuk menjadi benar-benar sempurna atau benar-benar tidak sempurna. Kita perlu memandang diri kita sendiri sebagai praktisi, yang sedang belajar. Pada zaman Buddha, mereka disebut *savaka*, yang berarti “pendengar”. Jika kita menganggap diri kita dengan cara itu, kita tidak perlu mencari kesempurnaan atau ketidaksempurnaan, melainkan mencoba untuk menarik diri lebih dekat untuk melepaskan segala gagasan tentang “saya” dan “milik saya”.

Penyelidikan yang terkonsentrasi pada fenomena merupakan sebuah aspek dari perhatian momen demi momen kita, yang memungkinkan kita untuk melihat *anicca* (ketidakkekalan), *dukkha* (ketidakpuasan) atau *anatta* (tanpa inti), kemanapun kita melihat. Segala sesuatu yang berlalu memiliki tiga ciri ini, sehingga kita perlu untuk selalu memiliki kesadaran Dhamma. Biasanya salah satu dari tiga aspek ini menjadi lebih bermakna bagi kita dan pikiran kita membelok ke arah tersebut untuk menyelidiki kebenaran mendasar yang berada di balik realitas di mana kita hidup.

Kita selalu memiliki suatu objek untuk diselidiki. Pemikiran-pemikiran dan perasaan-perasaan kita penuh dengan ketiga ciri ini. Ketika ada perasaan yang menyenangkan, dapatkah kita menyimpannya? Apakah kita merasa tidak bahagia ketika perasaan

yang menyenangkan tersebut hilang? Apakah kita mulai secara seutuhnya melihat orang yang begitu berarti bagi kita, sebagai bukan apa-apa kecuali aliran dan arus, tanpa adanya inti padat di mana pun? Ketika kita melihat diri kita sendiri lagi dan lagi, pada akhirnya kita akan menyadari bahwa kita tidak dapat menemukan zat yang tidak berubah di dalamnya.

Kedalaman pandangan terang muncul melalui proses meditasi. Akan tetapi, di dalam kehidupan sehari-hari, praktik kita perlu dibantu dengan pemikiran-pemikiran dan pengarahan-pengarahan yang bersifat menyelidiki. Jika pikiran kita mengkhawatirkan urusan-urusan duniawi atau kenikmatan-kenikmatan indria pada siang hari, maka terlalu naif untuk berharap bahwa pikiran kita dapat menjadi tenang dan penuh pandangan terang di malam hari. Ini adalah harapan yang tidak realistis, yang tidak dapat dipenuhi oleh pikiran manapun. Kita perlu mempersiapkan pikiran kita sehingga pikiran kita tersebut terbiasa untuk berpikir berkenaan dengan kesadaran Dhamma, dengan perhatian yang telah dibangun sebagai kebiasaan sehari-hari. Setelah itu, kita dapat melanjutkan meditasi tanpa terlebih dahulu harus melepaskan segala beban mental. Kita telah mengarah ke arah yang benar dan dapat dengan mudah mencapai ketenangan dan kedamaian, yang merupakan sumber daya kita untuk energi mental.

Ketika kita masih muda, kita mungkin cenderung untuk berpikir bahwa tubuh kita adalah sumber energi kita. Namun, tubuh dapat jatuh sakit setiap saat, bisa cacat atau bahkan mati. Sumber energi

kita yang sebenarnya terletak pada fakta bahwa pikiran dapat memperbaharui diri dan menjadi kuat melalui munculnya keheningan yang mendalam. Oleh karenanya, tidak masalah apakah tubuh sudah tua dan jompo atau muda dan sehat, karena pikiran adalah majikan dan tubuh adalah pembantu.

Kita memerlukan ketenangan yang bersifat meditatif sebagai pasokan bahan bakar kita. Hal ini bahkan lebih penting daripada makanan. Meskipun seseorang memang pada akhirnya harus mengonsumsi makanan lagi, dia dapat bertahan tanpanya untuk waktu yang cukup lama, lebih lama dari yang biasanya diperkirakan, dan masih memiliki banyak energi untuk bermeditasi. Kita memiliki sumber daya alam ini di dalam, namun sangat sedikit orang yang memanfaatkannya. Untuk memanfaatkannya, pikiran membutuhkan perlindungan selama kehidupan sehari-hari, sehingga pikiran tersebut sudah berada di dalam bingkai kesadaran yang benar saat meditasi dimulai. Pandangan terang ke dalam kesia-siaan ambisi-ambisi dan keinginan-keinginan membantu mengurangi pemikiran yang melompat-lompat dan mengganggu.

Empat jalur untuk tenaga adalah duniawi ketika kita sedang berlatih dan akan menjadi supraduniawi ketika kita telah menyempurnakannya. Empat jalur untuk tenaga ini membawa pembebasan total dari *dukkha* jika puncak dari kehendak, energi, tekad, ketenangan, dan pandangan terang tercapai, kualitas-kualitas yang mana diminta oleh keempat jalur ini dari kita.

X. Melakukan yang Terbaik Setiap Hari

Sekarang, saatnya pulang dari retret ini. Untuk mendapatkan manfaat sebanyak mungkin, kita perlu menyadari bagaimana cara mengatur kehidupan sehari-hari kita. Jika kita kembali dan melakukan persis seperti yang selalu kita lakukan, dalam waktu seminggu, segalanya akan dilupakan. Ketika mengikuti latihan meditasi lain di masa depan, kita harus memulainya lagi dari awal.

Siapa yang mengetahui apakah kita masih memiliki banyak waktu di dalam hidup ini. Kehidupan ini adalah satu-satunya kehidupan dimana kita dapat bertanggung jawab atasnya. Di kehidupan ini, kita memiliki sejumlah kontrol atas bagaimana kita menghabiskan waktu kita. Masa depan tidak ada. “Saya akan bermeditasi ‘besok’” adalah hal yang bodoh. Tidak ada besok, hanya ada saat ini. Ketika kehidupan berikutnya datang, itulah kehidupan ini; sebenarnya ini adalah kehidupan kita berikutnya. Kita selalu bisa menemukan banyak alasan untuk tidak berpraktik hari ini: anak-anak, cuaca, suami, istri, bisnis, ekonomi, makanan, apa pun bisa. Prioritas-prioritas apapun yang kita miliki adalah benar-benar kita buat sendiri.

Jika masa depan tidak ada dan masa lampau sepenuhnya hilang, lalu apa yang tersisa bagi kita? Sebuah momen yang sangat singkat memang, yaitu yang satu ini. Momen ini lewat lebih cepat daripada kita ucapkan. Namun dengan menggunakan setiap momen dengan

terampil, pada akhirnya kita dapat memiliki kewaspadaan momen-demi-momen, yang menghasilkan pandangan terang yang mendalam.

Ketika bangun di pagi hari, hal pertama adalah tekad untuk menjadi penuh-perhatian. Menyadari ketika membuka kedua mata kita, adalah awal dari hari, dan awal dari perhatian. Jika kita telah membuka mata kita sebelum menyadarinya, kita bisa menutupnya dan memulainya dari awal lagi. Dan dari insiden kecil itu, kita akan memperoleh pemahaman tentang perhatian dan maknanya, kemudian kita dapat membiarkan pikiran dibanjiri dengan rasa syukur bahwa kita memiliki satu hari lagi yang dapat kita gunakan, hanya untuk satu tujuan. Bukan untuk memasak makanan yang lebih baik, bukan untuk membeli barang-barang baru, namun untuk mendekat ke Nibbana. Seseorang membutuhkan kebijaksanaan yang cukup untuk mengetahui bagaimana hal ini dapat dicapai. Buddha memberitahu kita berulang kali, namun kita sulit mendengar dan tidak sepenuhnya terbuka terhadap semua instruksi. Jadi, kita perlu mendengarnya berkali-kali.

Bersyukur membawa pikiran pada keadaan menerima dan harapan sukacita mengenai “Apa yang akan saya lakukan dengan hari ini?” Hal pertama yaitu duduk bermeditasi, mungkin kita harus bangun sedikit lebih awal. Kebanyakan orang meninggal di ranjang. Ranjang adalah tempat yang sempurna untuk meninggal, dan bukan tempat yang sempurna untuk membuang-buang waktu yang tidak perlu. Jika seseorang telah melewati masa mudanya, dia tidak lagi begitu

memerlukan banyak waktu untuk tidur.

Di sebagian besar rumah, mulai ada suara pada pukul enam. Jika memang demikian, kita perlu bangun cukup awal untuk menghindari suara tersebut. Ini saja dapat memberikan perasaan kepuasan, dengan melakukan sesuatu yang khusus untuk lebih dekat dengan Nibbana. Jika kita memiliki satu jam penuh untuk bermeditasi, tidak apa-apa; setidaknya, janganlah berpraktik kurang dari setengah jam, karena pikiran memerlukan waktu untuk menjadi tenang. Pagi hari seringkali menjadi yang terbaik bagi banyak orang, karena pada malam hari, pikiran tidak dihujani dengan kesan-kesan sadar sebanyak pada siang hari, dan karenanya, relatif tenang. Jika kita mulai bermeditasi selama setengah jam dan perlahan-lahan meningkatkannya hingga mencapai satu jam, itu program yang bagus. Setiap minggu kita bisa menambahkan sepuluh menit untuk praktik harian.

Setelah bermeditasi, kita dapat merenungkan lima ingatan harian. Sekarang, pikiran tenang dan memiliki kemampuan lebih untuk mencapai kedalaman batin.

Saya wajar mengalami pelapukan
Saya belum melampaui pelapukan

Saya wajar mengalami penyakit
Saya belum melampaui penyakit

Saya wajar mengalami kematian
Saya belum melampaui kematian

Semua milik saya yang saya cintai dan senangi, akan berubah dan menghilang.

Saya adalah pemilik kamma saya
Saya terlahir dari kamma saya
Saya berhubungan dengan kamma saya
Saya hidup dengan ditunjang oleh kamma saya
Kamma apa pun yang akan saya lakukan, baik atau buruk,
itulah yang akan saya warisi.

Kata-kata yang persis ini tidak berpengaruh banyak. Kata-kata adalah konsep-konsep, hanya maknalah yang berarti; ketidakkekalan tubuh kita, ketidakkekalan dari semua yang kita kira kita miliki, seperti orang-orang dan harta-harta, serta menjadi bertanggung jawab atas kamma kita sendiri. Ingatan lainnya adalah tentang memiliki sikap cinta kasih dan baik hati terhadap diri sendiri dan orang lain serta melindungi kebahagiaannya sendiri, dan berharap hal yang sama untuk semua makhluk:

Semoga saya terbebas dari perseteruan
Semoga saya terbebas dari kesakitan
Semoga saya terbebas dari kesukaran pikiran dan tubuh
Semoga saya dapat melindungi kebahagiaan saya sendiri

Makhluk apa pun yang ada,
Semoga mereka terbebas dari perseteruan

Makhluk apa pun yang ada,

Semoga mereka terbebas dari kesakitan

Makhluk apa pun yang ada,
Semoga mereka terbebas dari kesukaran pikiran dan tubuh

Makhluk apa pun yang ada,
Semoga mereka dapat melindungi kebahagiaan mereka sendiri.

Setelah merenungkan kedua aspek ini dengan cara yang bermakna, kita dapat menjaga tiga hal di dalam pikiran. Pertama-tama, perhatian, atensi terang terhadap modus hidup yang berlaku. Ini dapat berupa atensi terhadap sebuah aktivitas fisik tanpa pikiran menjadi tersesat, atau mungkin juga perasaan atau pemikiran yang telah muncul. Memberikan atensi penuh, tidak mencoba untuk menguburnya di balik puing-puing yang berantakan, namun mengetahui persis apa yang terjadi di dalam kehidupannya.

Ketika aktivitas fisik tidak menuntut atensi kita, kita dapat sekali lagi mengarahkan pemikiran-pemikiran kita ke aspek-aspek yang sekejap dari kehidupan kita sendiri dan orang lain, serta merenungkan apa yang harus dilakukan di dalam waktu singkat yang tersedia. Ketika kita mempertimbangkan ini dengan benar, maka kebaikan, cinta kasih, dan sikap ringan tangan timbul sebagai prioritas. Kita tidak perlu membantu banyak orang sekaligus. Bahkan membantu satu orang, mungkin seseorang yang tinggal di rumah yang sama, pun bermanfaat. Yang penting adalah sikap dan motivasi kita, bukan hasilnya.

Banyak orang ingin melakukan kebaikan, namun mengharapkan terima kasih. Itu adalah materialisme spiritual, karena mereka mengincar sejenis balasan untuk kebaikan mereka, setidaknya kehidupan yang sangat baik di masa depan. Ini juga setara dengan mendapatkan rasa sakit, bukan dari berharganya, namun dari hasil-hasil. Kedua sikap tersebut dapat dilepaskan dan kita membangun kembali realisasi bahwa “Ini adalah satu-satunya hari yang saya miliki, biarkan saya menggunakannya sebaik-baiknya.” “Apakah yang terpenting, jika saya hanya memiliki waktu yang singkat di dalam hidup ini?” Setelah itu, kita dapat bertindak dari pemahaman bahwa untuk mendekat ke Nibbana, kita harus melepaskan kekhawatiran-terhadap-diri, egosentrisme, afirmasi diri, rasa suka dan tidak suka pribadi, karena jika tidak, maka ego akan tumbuh, bukan berkurang. Semakin kita mengiyakan dan membenarkan ego di sepanjang hidup ini, ego akan membesar dan menggemuk, dan bukan berkurang. Semakin kita berpikir tentang kepentingan, kepedulian-kepedulian dan urusan-urusan kita sendiri, kita akan semakin jauh dari Nibbana, dan semakin kecil kesempatan munculnya kedamaian dan kebahagiaan di dalam hidup kita.

Jika seseorang yang memiliki tubuh yang sangat gemuk mencoba melewati gerbang yang sempit, tubuhnya mungkin akan terbentur di salah satu sisi dan terluka. Jika seseorang memiliki ego yang sangat gemuk, dia akan terus-menerus berbenturan dengan orang lain dan merasa sakit, ego orang lain menjadi tiang-tiang gerbang yang membuat kita terbentur. Jika kita mengalami hal ini berulang-ulang,

kita akan menyadari bahwa itu tidak ada hubungannya dengan orang lain, melainkan hanya berurusan dengan diri kita sendiri.

Jika kita memulai setiap hari dengan pertimbangan-pertimbangan dan perenungan-perenungan ini, kita akan cenderung menjadi tidak terlalu memikirkan diri kita sendiri, namun berusaha untuk memikirkan orang lain. Tentu saja, selalu ada kemungkinan kecelakaan-kecelakaan. Kecelakaan-kecelakaan dari tidak-atentif, karena tidak memerhatikan apa yang kita lakukan, kecelakaan-kecelakaan karena terburu nafsu, respon-respon naluriah, atau mengasihani diri kita sendiri. Kejadian-kejadian ini harus dilihat sebagaimana adanya, yaitu sebagai kecelakaan-kecelakaan, kurangnya kewaspadaan. Tidak ada yang harus disalahkan, baik orang lain ataupun diri sendiri. Kita dapat melihat bahwa pada saat itu, kita tidak penuh-perhatian, dan mencoba untuk memperbaikinya pada momen berikutnya. Hanya arahat, yang sepenuhnya tercerahkan, yang tidak memiliki kecelakaan-kecelakaan semacam itu.

Buddha tidak mengajarkan peluapan maupun penekanan emosi. Sebaliknya, beliau mengajarkan bahwa satu-satunya emosi yang berharga adalah empat emosi tertinggi *(brahma vihara)* dan bahwa segala sesuatu yang lainnya perlu diamati dan dibiarkan mereda lagi. Jika kemarahan muncul, menekan atau meluapkannya tidaklah membantu. Kita harus mengetahui bahwa kemarahan telah muncul, jika tidak, kita tidak akan pernah bisa mengubah reaksi-reaksi kita. Kita dapat melihatnya timbul dan berhenti. Akan tetapi, hal

ini sulit bagi kebanyakan orang; kemarahan tidak dapat mereda cukup cepat. Sebaliknya, kita dapat langsung mengingat bahwa meluapkan kemarahan berarti bahwa pada hari itu, yang merupakan keseluruhan hidup kita, berisi kejadian yang sangat disayangkan, dan karenanya, kita dapat mencoba untuk menggantinya. Jauh lebih mudah untuk mengganti suatu emosi dengan emosi yang lain daripada menghilangkannya sama sekali. Menghilangkannya berarti sebuah tindakan melepaskan yang disengaja. Seperti yang telah kita pelajari di dalam meditasi, kita dapat mengganti pemikiran yang kacau dengan perhatian pada napas; di dalam kehidupan sehari-hari, kita mengganti yang tidak bajik dengan yang bajik.

Biasanya kemarahan kita muncul terhadap orang lain. Tidak begitu penting bagi kita apa yang dilakukan hewan-hewan, atau apa yang dilakukan orang-orang yang tidak kita kenal. Biasanya kita peduli dengan orang-orang yang kita kenal dan yang dekat dengan kita. Akan tetapi, oleh karenanya, kita juga harusnya akrab dengan sejumlah kualitas yang sangat baik dari orang-orang ini. Daripada memikirkan tentang perbuatan negatif dari orang tersebut, kita dapat memerhatikan sesuatu yang menyenangkan tentang mereka. Meskipun mereka mungkin baru saja menggunakan kata-kata yang tidak kita suka, di lain waktu, mereka telah mengatakan hal-hal yang baik-baik saja. Mereka telah melakukan perbuatan-perbuatan baik, dan telah menunjukkan cinta kasih dan welas asih. Ini hanyalah tentang bagaimana mengubah fokus perhatian seseorang, sama seperti yang kita pelajari untuk dilakukan di dalam meditasi. Hingga

hal ini menjadi suatu kebiasaan di dalam meditasi, akan sulit untuk melakukannya di dalam kehidupan sehari-hari, namun kita akan dapat melakukannya dengan praktik yang giat. Kita berpraktik tanpa peduli kesulitan apa pun yang muncul. Jika kita memindahkan perhatian kita dari satu hal dan meletakkannya di hal yang lain, itu sajalah yang kita perlukan untuk diatasi. Kita akan melindungi diri kita dari membuat kamma buruk dan merusak keseluruhan hari kita. Kita mungkin tidak memiliki hari yang lain.

Akibat-akibat langsung dari segala pemikiran, ucapan, dan perbuatan kita cukup jelas terlihat. Jika kita menjaga perhatian kita terfokus, kita akan mengetahui bahwa emosi-emosi dan pemikiran-pemikiran yang bajik membawa kedamaian dan kebahagiaan, sedangkan yang tidak bajik membawa yang sebaliknya. Hanya orang bodoh yang sengaja membuat dirinya tidak bahagia. Oleh karena kita bukan orang bodoh, kita akan mencoba untuk menghilangkan segala ketidakbajikan di dalam pemikiran dan emosi-emosi kita serta mencoba untuk menggantinya dengan yang bajik. Kita semua hanya mencari satu hal, dan itu adalah kebahagiaan. Ketidakbahagiaan hanya dapat muncul melalui gagasan-gagasan dan reaksi-reaksi kita sendiri.

Kita adalah pembuat kebahagiaan dan ketidakbahagiaan kita sendiri, dan kita dapat belajar untuk memiliki kendali atas kedua hal itu. Semakin baik meditasi kita, maka akan semakin mudah, karena pikiran memerlukan kekuatan otot untuk melakukannya. Sebuah pikiran yang terganggu tidak memiliki kekuatan, tidak memiliki

tenaga. Kita tidak dapat mengharapkan hasil-hasil yang sempurna dalam semalam, namun kita dapat terus berpraktik. Jika kita melihat ke belakang setelah berpraktik selama beberapa waktu, kita akan melihat perubahan. Jika kita melihat ke belakang setelah hanya satu atau dua hari, kita mungkin tidak menemukan sesuatu yang baru di dalam. Seperti menanam sayuran. Jika kita menempatkan benih-benih di dalam tanah dan menggalinya pada hari berikutnya, yang akan kita temukan adalah benih-benih. Namun jika kita memelihara benih-benih dan menunggu beberapa saat, kita akan menemukan kecambah atau tanaman. Tidak ada gunanya memeriksa dari momen ke momen, tetapi akan sangat membantu untuk memeriksa masa lampau dan melihat perubahan-perubahan yang terjadi.

Di penghujung hari, merupakan suatu praktik yang baik untuk membuat neraca, bahkan mungkin secara tertulis. Setiap penjaga toko yang baik akan memeriksa barang dagangannya di penghujung hari dan melihat mana yang telah diterima dengan baik oleh pelanggan dan mana yang tertinggal di rak-rak. Dia tidak akan memesan kembali barang-barang yang tertinggal di rak dan hanya memesan kembali yang laku. Kita dapat memeriksa perbuatan-perbuatan dan reaksi-reaksi kita sepanjang hari, dan dapat melihat mana yang kondusif untuk kebahagiaan diri kita sendiri dan orang lain serta mana yang tidak kondusif. Kita tidak memesan kembali yang tidak kondusif untuk hari berikutnya, namun hanya membiarkannya hancur di rak. Jika kita melakukannya setiap malam, kita akan selalu menemukan perbuatan-perbuatan yang sama diterima atau ditolak. Kebaikan,

kehangatan, kepentingan orang lain, pertolongan, keprihatinan, dan kepedulian selalu diterima. Kepentingan pribadi, rasa tidak suka, penolakan, pertengkaran, kecemburuan selalu ditolak. Hanya untuk satu hari, kita dapat menuliskan semua perbuatan kita di sisi kredit atau debit, apakah perbuatan tersebut menghasilkan kebahagiaan atau tidak. Seiring kita melakukan hal itu, kita akan menemukan reaksi yang sama terhadap rangsangan yang sama berulang-ulang. Neraca ini akan memberikan dorongan kuat untuk menghentikan reaksi-reaksi tidak bajik yang sudah diprogram. Kita telah menggunakan reaksi-reaksi yang tidak bajik tersebut selama bertahun-tahun dan berkehidupan-kehidupan, dan hasilnya selalu ketidakbahagiaan. Jika kita dapat memeriksa reaksi-reaksi yang tidak bajik tersebut secara tertulis atau melihatnya dengan jelas di dalam pikiran, kita pasti akan mencoba untuk berubah.

Dengan memulai hari dengan tekad untuk menjadi penuh-perhatian, melakukan perenungan harian, menyadari bahwa hari ini adalah satu-satunya hari yang kita miliki dan menggunakannya dengan paling terampil, serta kemudian memeriksanya di malam hari dengan neraca, akan memberi kita keseluruhan kehidupan dalam satu hari. Jika hal ini dilakukan dengan hati-hati dan teratur, hari berikutnya, yang merupakan kehidupan kita yang berikutnya, memiliki hasil-hasil yang menguntungkan. Jika kita telah memiliki satu hari penuh pertengkaran, ketidaksukaan, kekhawatiran, ketakutan, dan kecemasan, hari berikutnya akan sama seperti itu. Akan tetapi, jika kita memiliki satu hari penuh cinta kasih, pertolongan, dan

kepedulian terhadap orang lain, kita akan bangun dengan cara-cara hidup yang sama seperti itu. Pemikiran terakhir kita di malam hari akan menjadi pemikiran yang pertama di pagi hari. Kamma yang kita warisi muncul pada hari berikutnya, kita tidak perlu menunggu kehidupan lain. Itu terlalu samar. Kita melakukannya sekarang dan melihat hasil-hasilnya pada hari berikutnya.

Sebelum tidur, adalah bermanfaat untuk mempraktikkan meditasi cinta kasih. Dengan bermeditasi sebagai hal terakhir di malam hari, maka meditasi akan menjadi hal pertama yang ada pada pikiran di pagi hari. Kata-kata Buddha tentang cinta kasih adalah: “Seseorang pergi tidur dengan bahagia, dia tidak bermimpi buruk, dan dia bangun dengan bahagia.” Apa lagi yang dimintanya? Dengan menerapkan prinsip-prinsip yang sama hari demi hari, tidak ada alasan kehidupan kita tidak harmonis. Dengan cara itu, kita melakukan yang terbaik setiap harinya di kehidupan kita. Jika kita tidak melakukannya, orang lain pun juga tidak. Tidak ada orang lain selain kita yang tertarik untuk melakukan yang terbaik setiap harinya di kehidupan kita. Setiap orang tertarik untuk melakukan yang terbaik bagi kehidupan mereka sendiri. Kita tidak dapat mengandalkan orang lain untuk kebahagiaan kita sendiri.

Terkait praktik meditasi kita, kita tidak boleh membiarkannya tergelincir. Setiap kali itu terjadi, kita harus memulainya dari awal lagi. Jika seseorang terus bermeditasi setiap hari, setidaknya dia dapat menjaga standar yang telah dicapai di dalam retret, mungkin

meningkatkannya. Sama seperti seorang atlet, yang berhenti latihan harus memulainya dari awal lagi, dengan cara yang sama, pikiran memerlukan disiplin dan perhatian, karena perhatian adalah tuan dari rumah tangga batin.

Tidak ada yang dapat memberi kita arah apa pun kecuali pikiran kita sendiri. Kita perlu memungkinkan pikiran untuk bersantai, untuk berhenti berpikir sejenak, untuk memiliki momen kedamaian dan ketenangan, sehingga pikiran dapat memperbarui diri. Tanpa pembaruan energi seperti itu, pikiran akan rusak, sama seperti segala sesuatu yang lain. Jika dirawat, maka pikiran akan merawat kita.

Ini adalah sketsa cara menggunakan aktivitas dan praktik kita sehari-hari. Jangan pernah berpikir bahwa Dhamma adalah untuk kursus-kursus meditasi atau hari-hari khusus: Dhamma lebih merupakan suatu cara hidup, dimana kita tidak melupakan ketidakkekalan dan ketidakpuasan dunia. Kita menyadari kebenaran-kebenaran ini di dalam hati kita, tidaklah berguna hanya berpikir tentangnya. Jika kita berpraktik dengan cara ini setiap hari, kita akan menemukan kelegaan dan pelepasan dari kepedulian-kepedulian serta kekhawatiran-kekhawatiran kita karena hal-hal ini selalu terhubung dengan dunia. Dhamma melampaui dunia.

Catatan

1. Empat usaha tertinggi *(padhana)* adalah:

    1. Menghindari keadaan-keadaan pikiran yang tidak bajik
    2. Mengatasi keadaan-keadaan pikiran yang tidak bajik
    3. Mengembangkan keadaan-keadaan pikiran yang bajik
    4. Mempertahankan keadaan-keadaan pikiran yang bajik.

Kita Semua dilanda Kelahiran, Pelapukan, dan Kematian

oleh

Ayya Khema

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih saya tertuju kepada seluruh bhikkhuni, anagarika, perumah tangga pria dan wanita yang telah mendengarkan lagi dan lagi uraian-uraian saya mengenai ajaran-ajaran Buddha.

Tanpa mereka, ceramah-ceramah ini tidak akan terjadi dan buku kecil ini tidak mungkin ada.

Satu ucapan "terima kasih" yang sangat spesial untuk teman-teman saya, yang telah mendorong dan mendukung pekerjaan saya serta penerbitan buku ini dengan pengertian yang terus-menerus dan kemurahan hati mereka.

Mereka yang telah mengetik naskah dari kaset-kaset rekaman saat ceramah-ceramah, telah memberikan secara sukarela waktu, energi, dan cinta mereka dalam penyebaran Dhamma.

Semoga semua orang yang berhubungan dengan pengerjaan bersama ini menuai kamma baik yang disebabkan oleh pemberian mereka.

— Ayya Khema
Parappuduwa Nuns Island
Dodanduwa, Sri Lanka
1 Januari 1987

Pendahuluan

Jilid kecil ini ditawarkan untuk semua orang dimanapun, yang mengetahui bahwa dukkha bukanlah hanya sebatas penderitaan, rasa sakit dan duka, namun mencakup segala ketidakpuasan yang kita semua alami selama kehidupan kita.

Adalah perjuangan yang tak kunjung terpenuhi di dalam hati dan pikiran yang terus mendorong kita dalam berbagai arah untuk menemukan kepuasan tertinggi.

Ketika kita telah menyadari bahwa semua jalan yang pernah kita coba membawa kita ke sebuah jalan buntu, maka tibalah saatnya untuk berpaling ke ajaran-ajaran Buddha dan melihat sendiri apakah janji beliau:

> *Hanya ada satu hal yang saya ajarkan:*
> *Yaitu Penderitaan*
> *Dan pengakhirannya untuk dicapai*

bisa dialami di dalam diri kita sendiri dan apakah mungkin untuk dipenuhi.

Seiring kemajuan praktik, kita akan menemukan bahwa dengan melepaskan prasangka-prasangka kita mengenai bagaimana dan di mana dukkha dapat dihindari, kita berjumpa dengan lanskap-lanskap

yang belum terpetakan di dalam diri kita sendiri, yang memberikan sebuah konsep yang benar-benar baru tentang kehidupan, tujuannya, nilainya, dan realitas tertingginya.

Semoga ada banyak "yang memiliki sedikit debu di matanya" yang dapat merubah arus pada dukkha dan menjadi terbebaskan.

Ayya Khema

Glosarium

Kata-kata Pali berikut ini mencakup konsep-konsep dan tingkatan-tingkatan gagasan yang tidak memiliki sinonim yang memadai dalam Bahasa Inggris. Penjelasan-penjelasan dari istilah-istilah ini telah diadaptasi dari *Buddhist Dictionary* (Kamus Buddhis) yang disusun oleh Nyanatiloka Mahathera.

Anagami: "Yang tidak-kembali" adalah seorang siswa mulia yang telah mencapai tingkat kesucian ke-3.

Anatta: "Tiada-diri", tanpa-ego, ketiadaan ego, tanpa pribadi; "baik di dalam ataupun di luar fenomena keberadaan fisik dan mental, tidak dapat ditemukan apapun yang pada arti tertingginya dapat disebut sebagai identitas-ego riil yang ada-sendiri, jiwa, atau inti kekal lainnya".

Anicca: "Ketidakkekalan", sebuah fitur dasar dari segala fenomena yang berkondisi, baik fisik maupun mental, kasar atau halus, dalam diri seseorang ataupun di luar.

Anusaya: Tujuh "kecenderungan", keinginan-keinginan atau tendensi-tendensi.

Arahat: Yang Suci. Melalui pemunahan segala kebusukan, di dalam kehidupan ini telah mencapai pembebasan pikiran, pembebasan

melalui kebijaksanaan, yang terbebas dari kebusukan-kebusukan dan pembebasan yang mana dia sendiri telah pahami dan realisasi.

Ariya: Yang Mulia. Orang-orang Mulia.

Avijja: Ketidaktahuan, kelengahan, tidak mengetahui, sinonim dengan kebodohan batin, yang merupakan akar utama dari segala kejahatan dan penderitaan di dalam dunia, menyelubungi mata mental seseorang dan mencegahnya melihat sifat asli dari hal-hal.

Bhavaraga: Nafsu keinginan untuk keberlanjutan eksistensi; salah satu dari tujuh kecenderungan.

Citta-viveka: Ketidakmelekatan mental, ketidakmelekatan batin terhadap hal-hal indriawi.

Deva: Makhluk-makhluk Surgawi, dewa-dewa, makhluk-makhluk kayangan adalah makhluk-makhluk yang hidup di alam-alam bahagia, namun tidak terbebas dari siklus eksistensi.

Dhamma: Hukum yang membebaskan, yang ditemukan dan dinyatakan oleh Buddha, diringkas dalam Empat Kebenaran Mulia.

Ditthi: Pandangan, kepercayaan, pendapat yang spekulatif. Jika tidak memenuhi syarat "benar", maka sebagian besar mengacu pada pandangan atau pendapat salah dan jahat.

Dukkha: (1) Secara umum: "kesakitan", perasaan menyakitkan, baik secara fisik ataupun mental. (2) Secara Buddhis, seperti,

contohnya, dalam Empat Kebenaran Mulia: penderitaan, sakit, sifat ketidakpuasaan, dan rasa tidak aman secara umum dari segala fenomena yang berkondisi.

Jhana: Absorpsi-absorpsi meditatif. Meditasi ketenangan.

Kalyanamitta: Sahabat mulia atau baik yang disebut sebagai bhikkhu senior, yang merupakan mentor dan sahabat bagi muridnya, mengharapkan kesejahteraannya, dan peduli dengan kemajuannya, membimbing meditasinya; secara khusus berarti guru meditasi.

Kamma/Karma: "Perbuatan" menyatakan kehendak-kehendak bajik dan tidak bajik serta faktor-faktor mental pengiringnya yang menyebabkan kelahiran kembali serta pembentukan karakter makhluk-makhluk dan pada akhirnya, membentuk nasib mereka. Istilah ini tidak menandakan hasil dari perbuatan-perbuatan dan tentunya bukanlah penentu takdir manusia.

Kaya-viveka: Pelepasan fisik, yakni, berdiam dalam kesendirian yang bebas dari objek-objek indriawi yang memikat.

Khandha: Lima "kelompok", lima aspek dimana Buddha meringkas seluruh fenomena eksistensi fisik dan mental, yang tampak pada manusia biasa sebagai ego atau kepribadiannya, persisnya yaitu: tubuh, perasaan, pencerapan, bentukan-bentukan mental, dan kesadaran.

Lokiya: "Duniawi", adalah segala kondisi kesadaran dan faktor-faktor mental, yang muncul pada makhluk duniawi dan juga pada makhluk yang mulia, yang tidak terasosiasi dengan supra-duniawi.

Lokuttara: "Supra-duniawi", adalah sebuah istilah untuk keempat jalan dan keempat buahnya.

Magga-phala: Jalan dan buah. Pertama muncul jalan-kesadaran, yang langsung diikuti oleh "buah", suatu momen kewaspadaan supra-duniawi.

Mana: Kesombongan, harga diri, salah satu dari sepuluh belenggu yang mengikat pada eksistensi, juga merupakan salah satu dari kecenderungan-kecenderungan yang mendasar.

Mara: Sosok "penggoda" Buddhis, personifikasi dari kejahatan dan nafsu-nafsu, dari totalitas eksistensi duniawi dan kematian.

Metta: Cinta kasih, salah satu dari empat emosi luhur *(brahma-vihara).*

Nibbana: Secara harfiah, "pemunahan", untuk berhenti bertiup, untuk menjadi padam. Nibbana merupakan tujuan tertinggi dan terakhir dari segala aspirasi Buddhis, yakni, pemunahan mutlak atas niat untuk memperkukuh kehidupan yang terwujud sebagai keserakahan, kebencian, dan kebodohan batin, serta melekat pada eksistensi. Nibbana, dengan demikian, adalah pembebasan mutlak dari segala kelahiran kembali di masa depan.

Nivarana: “Rintangan-rintangan”, lima kualitas yang merupakan hambatan-hambatan bagi pikiran dan membutakan visi mental kita, serta menghalangi konsentrasi, persisnya yaitu: nafsu indriawi, niat buruk, kemalasan dan kelambanan, kegelisahan dan kekhawatiran, serta keragu-raguan skeptis.

Papañca: “Pembiakan”, secara harfiah ekspansi, penyebaran, penjelasan rinci, pengembangan, keanekaragaman, banyak jenis, diferensiasi.

Paticcasamuppada: “Kemunculan yang Dependen” adalah doktrin kondisionalitas dari segala fenomena fisik dan mental.

Puthujjana: Secara harfiah, “salah satu dari banyak orang”, makhluk duniawi, manusia biasa, siapapun yang masih memiliki semua dari kesepuluh belenggu yang mengikat pada siklus kelahiran kembali.

Sacca: Kebenaran, seperti “Empat Kebenaran Mulia”.

Sakadagami: Yang-kembali-sekali, yang setelah melenyapkan belenggu-belenggu yang lebih rendah, muncul kembali di suatu alam yang lebih tinggi untuk mencapai Nibbana.

Sakkaya-ditthi: Keyakinan akan adanya pribadi, yaitu belenggu pertama dari sepuluh belenggu dan ditinggalkan pada tingkat masuk-arus.

Samatha: Ketenangan, keheningan, adalah sebuah sinonim dari *samadhi* (konsentrasi).

Samsara: Lingkaran kelahiran kembali, secara harfiah "mengembara terus-menerus", adalah sebuah sebutan yang ditujukan pada lautan kehidupan yang selalu bergelombang naik dan turun tanpa kenal lelah.

Sangha: Secara harfiah, kongregasi, adalah sebutan untuk komunitas bhikkhu dan bhikkhuni. Sebagai yang ketiga dari Tiga Pertama dan Tiga Perlindungan, istilah ini berlaku untuk komunitas dari Para Yang Mulia.

Samvega: "Sumber-sumber emosi", atau suatu rasa kemendesakkan.

Sankhara: Penggunaan yang paling umum: bentukan-bentukan. Bentukan-bentukan mental dan bentukan-bentukan kamma. Terkadang digunakan juga untuk: fungsi-fungsi fisik atau fungsi-fungsi mental. Penggunaan lainnya: apapun yang terbentuk.

Silabbata-paramasa: Kemelekatan terhadap aturan dan ritual belaka adalah belenggu ketiga dan salah satu dari empat jenis kemelekatan. Akan hilang pada pencapaian masuk-arus.

Sotapatti: Masuk-arus, pencapaian pertama dari menjadi seseorang yang mulia.

Vicikiccha: Keraguan skeptis adalah salah satu dari lima rintangan mental dan salah satu dari tiga belenggu yang hilang untuk selamanya pada tingkatan masuk-arus.

Vipassana: Pandangan terang ke dalam kebenaran dari ketidakkekalan, penderitaan, dan sifat tanpa-pribadi dari segala eksistensi fenomena fisik dan mental.

Yatha-bhuta-ñana-dassana: Pengetahuan dan visi sesuai realitas, adalah salah satu dari delapan belas jenis utama pandangan terang.

I. Dhamma dari Yang Terberkahi Diuraikan dengan Sempurna

Dhamma dari yang Terberkahi
diuraikan dengan sempurna,
untuk dilihat di sini dan saat ini,
tidak bergantung pada waktu.

Baris pertama dari lafalan ini menyatakan keyakinan sejati di dalam Dhamma. Tidak memercayai segala sesuatu tanpa bertanya, melainkan sebuah hubungan batin dari kepercayaan. Ketika seseorang menjadi setia pada orang lain, maka orang tersebut juga memberikan kepercayaannya kepada orang lain tersebut, dia menyerahkan dirinya pada orang lain tersebut, memiliki keterkaitan yang mendalam dan sebuah keterbukaan batin. Demikian pulalah hal ini berlaku untuk keyakinan terhadap ajaran Buddha. Aspek-aspek Dhamma yang belum kita pahami dapat ditunda. Namun demikian, itu tidak mengguncangkan keyakinan dan kepercayaan kita.

Jika kita merasa bahwa Dhamma telah "diuraikan dengan sempurna", maka kita sangatlah beruntung, karena kita mengetahui satu hal di dunia ini yang sempurna. Tiada satu apa pun lain yang dapat ditemukan tanpa cacat, juga tiada satu apa pun lain yang menjadi sempurna. Jika kita memiliki kepercayaan itu, kesetiaan dan cinta terhadap Dhamma, dan meyakini bahwa Dhamma telah diuraikan dengan sempurna, maka kita telah menemukan sesuatu yang tiada

taranya. Kita telah diberkahi dengan sebuah kekayaan batin.

"Untuk dilihat di sini dan saat ini", adalah tergantung pada diri kita masing-masing. Dhamma telah diperlihatkan dengan jelas oleh Yang Tercerahkan yang mengajarkannya dengan welas asih, tapi kita harus melihatnya sendiri dengan sebuah visi batin.

"Di sini dan saat ini", perlu untuk ditekankan, karena istilah ini berarti tidak melupakan, melainkan menjadi waspada terhadap Dhamma di setiap momen. Kewaspadaan ini membantu kita untuk melihat reaksi-reaksi kita sebelum reaksi-reaksi tersebut berakibat dalam kata-kata atau perbuatan-perbuatan yang tidak terampil. Melihat hal positif di dalam kita dan mengembangkannya, melihat hal negatif dan menukarnya. Ketika kita memercayai segala pemikiran kita dan mengklaim pembenaran atas pemikiran kita tersebut, kita tidak sedang melihat Dhamma. Tidak ada pembenaran-pembenaran, hanya ada fenomena yang muncul dan kemudian berakhir kembali.

"Tidak bergantung pada waktu", berarti bahwa untuk mempraktikkan Dhamma, kita tidak dependen pada sedang hidup atau tidaknya seorang Buddha; meskipun ini merupakan sebuah keyakinan umum, adalah cukup mungkin untuk berpraktik sekarang. Beberapa orang berpikir harus ada sebuah situasi yang sempurna atau guru yang sempurna atau meditasi yang sempurna. Tidak ada dari semua itu yang benar. Fenomena mental dan fisik *(dhamma-dhamma)* terus-menerus datang dan pergi, berganti tanpa jeda. Ketika kita bergantung pada fenomena-fenomena tersebut dan menganggapnya sebagai milik kita,

maka kita akan memercayai cerita apa pun yang diberitahu pikiran kita, tanpa memilahnya. Kita terdiri dari tubuh, perasaan-perasaan, pencerapan-pencerapan, bentukan-bentukan mental, dan kesadaran, yang kita genggam secara erat dan memercayainya sebagai "saya" dan "milik saya". Kita perlu mundur selangkah dan menjadi seorang pengamat netral atas keseluruhan proses.

Mengundang orang untuk datang dan melihat,
menuntun ke dalam.

Pemahaman terhadap Dhamma menuntun kita pada kedalaman batin kita. Kita tidak diundang untuk datang dan melihat sebuah aula meditasi atau sebuah patung Buddha, sebuah stupa atau sebuah kuil. Kita diundang untuk datang dan melihat fenomena-fenomena *(dhamma-dhamma)* yang muncul di dalam diri kita. Kekotoran-kekotoran batin serta pemurnian-pemuniannya dapat ditemukan di dalam hati dan pikiran kita sendiri.

Pikiran kita sangatlah sibuk, selalu mengingat, merencanakan, mengharapkan, atau menilai. Tubuh ini juga bisa menjadi sangat sibuk memunguti batu-batu kecil dan melemparkannya ke dalam air sepanjang hari. Namun kita akan menganggap itu sebagai suatu penggunaan yang bodoh dari energi, dan kita mengarahkan tubuh kepada sesuatu yang berguna. Kita perlu melakukan hal yang serupa dengan pikiran. Daripada berpikir mengenai ini dan itu, yang memungkinkan kekotoran-kekotoran batin untuk muncul, kita juga bisa mengarahkan pikiran kepada sesuatu yang lebih bermanfaat

seperti menyelidiki kesukaan-kesukaan dan ketidaksukaan-ketidaksukaan kita, hasrat-hasrat dan penolakan-penolakan kita, gagasan-gagasan, dan pandangan-pandangan kita.

Ketika pikiran bertanya, pikiran tidaklah terlibat di dalam ciptaan-ciptaannya sendiri. Pikiran tidak dapat melakukan keduanya dalam waktu yang bersamaan. Ketika pikiran menjadi semakin jeli, maka pikiran akan tetap objektif untuk waktu yang lebih lama. Itulah mengapa Buddha mengajarkan bahwa perhatian adalah cara satu-satunya untuk pemurnian makhluk-makhluk. Pengamatan yang jelas dan jernih dari segala fenomena yang muncul pada akhirnya menunjukkan bahwa fenomena-fenomena tersebut hanyalah fenomena-fenomena yang mewujud sebagai pikiran dan tubuh, yang terus-menerus berekspansi dan berkontraksi dengan cara yang sama seperti yang dilakukan alam semesta. Tanpa menjadi pengamat yang sangat tekun, kita tidak akan melihat aspek pikiran dan tubuh yang itu dan tidak akan mengetahui Dhamma "di sini dan saat ini", meskipun kita telah "diundang untuk datang dan melihat".

Untuk diketahui oleh yang bijak,
masing-masing untuk mereka sendiri.

Tidak ada yang bisa mengetahui Dhamma untuk orang lain. Kita bisa melafal, membaca, berdiskusi, dan mendengar, namun tanpa melihat sendiri semua yang muncul, kita tidak akan mengetahui Dhamma dengan usaha kita sendiri. Hanya ada satu tempat di mana Dhamma dapat diketahui, di dalam hati dan pikiran diri sendiri. Dhamma

haruslah menjadi sebuah pengalaman pribadi yang datang melalui pengamatan yang terus-menerus terhadap diri sendiri. Meditasi membantu. Jika seseorang tidak menanyakan reaksi-reaksi dirinya sendiri dan mengetahui mengapa dia menginginkan satu hal dan menolak yang lain, dia belum melihat Dhamma. Kemudian pikiran juga akan mendapatkan suatu pencerapan yang jelas mengenai ketidakkekalan *(anicca)* karena hasrat-hasrat dan ketidaksukaan-ketidaksukaan kita terus-menerus berubah-ubah. Kita akan melihat bahwa pikiran yang sedang berpikir dan tubuh yang sedang bernapas keduanya menyakitkan *(dukkha)*.

Ketika pikiran tidak beroperasi dengan suatu kewaspadaan yang terangkat dan transenden, pikiran menciptakan penderitaan *(dukkha)*. Hanya sebuah pikiran yang tak terukur dan teranglah yang bebas dari penderitaan. Tubuh pasti menghasilkan *dukkha* dengan banyak cara karena ketidakmampuannya untuk tetap stabil. Dengan melihat ini dengan jelas, akan memberikan kita sebuah tekad yang kuat untuk mengetahui Dhamma dengan upaya kita sendiri.

Kebijaksanaan muncul dari dalam dan datang dari sebuah pengalaman yang dipahami. Baik pengetahuan ataupun mendengarkan tidak dapat mewujudkannya. Kebijaksanaan juga berarti kedewasaan, yang tidak ada hubungannya dengan usia. Terkadang usia dapat membantu, tapi tidak selalu begitu. Kebijaksanaan adalah sebuah pengetahuan batin yang menciptakan rasa percaya diri. Kita tidak perlu mencari konfirmasi dan niat baik orang lain, karena kita mengetahui dengan

pasti.

Ketika kita melafalkan apa pun, sangatlah penting bahwa kita mengetahui arti-arti dari kata-kata tersebut dan bertanya apakah kata-kata tersebut memiliki keterkaitan tertentu dengan diri kita sendiri.

pamadamulako lobho, lobho vivadamulako,
dasabyakarako lobho, lobho paramhi petiko,
tam lobham parijanantam vande'ham vitalobhakam

Keserakahan adalah akar dari kelalaian, keserakahan adalah akar dari perselisihan,
Keserakahan menyebabkan pembudakan, dan di masa depan kelahiran sebagai setan;

vihaññamulako doso, doso virupakarako.
vinasakarako doso, doso paramhi nerayo,
tam dosam parijanantam vande'ham vitadosakam

Kebencian adalah akar dari gejolak, penyebab dari kejelekan,
Kebencian menyebabkan banyak kerusakan, dan di masa depan, kelahiran neraka;
Beliau yang telah mengetahui akhir dari kebencian, saya menghormati Beliau yang telah terbebas dari kebencian.

sabbaghamulako moho, moho sabbitikarako,
sabbandhakarako moho, moho paramhi
svadiko tam moham parijanantam vande'ham vitamohakam

Kebodohan batin adalah akar dari setiap keburukan, kebodohan batin adalah pembuat onar,
Semua kebutaan datang dari kebodohan batin, di masa depan mendatangkan kelahiran sebagai binatang;
Beliau yang telah mengetahui akhir dari kebodohan batin, saya menghormati Beliau yang bebas dari kebodohan batin.

Buddha berkata:

Daripada seribu perkataan
yang terbuat dari baris-baris yang tidak bermakna,
lebih baik satu baris yang bermakna
yang dengan mendengarnya seseorang menjadi damai.

[Dhp. 100; Khantipalo, terjemahan]

Jika kita dapat mempraktikkan satu baris Dhamma, itu akan sangat jauh lebih bernilai daripada menghafal seisi buku paritta.

Fenomena yang bermunculan dan berhenti, yang merupakan guru-guru kita, tidak pernah beristirahat. Dhamma terus-menerus diajarkan kepada kita. Seluruh momen saat kita terjaga adalah guru-guru Dhamma, jika kita menjadikannya demikian. Dhamma adalah kebenaran yang diuraikan oleh Yang Tercerahkan, yang merupakan hukum alam yang mengelilingi kita dan tertanam di dalam diri kita.

Suatu waktu, Buddha berkata: “Ananda, adalah karena saya menjadi seorang teman baik bagi merekalah maka makhluk-makhluk hidup

yang tunduk pada kelahiran dapat terbebas dari kelahiran". (S. III, 18, XLV, 2).

Semua orang memerlukan seorang teman baik, yang tidak terlalu mementingkan diri sendiri, yang tidak hanya membantu, tetapi juga menunjukkan ketika seseorang sedang tergelincir. Menapaki jalan Dhamma adalah seperti meniti seutas tali tegang. Dhamma mengikuti satu garis lurus dan setiap kali seseorang tergelincir, orang tersebut terluka. Jika kita memiliki suatu perasaan yang menyakitkan di dalam, kita tidaklah lagi berada di atas tali tegang dari Dhamma. Teman baik kita *(kalyana mitta)* pada saat itu mungkin akan berkata kepada kita: "Kamu melangkah terlalu jauh ke kanan, atau terlalu jauh ke kiri, (apapun kasusnya). Kamu tidaklah hati-hati, itulah sebabnya kamu terjatuh ke dalam depresi dan rasa sakit. Saya akan menunjukkannya padamu ketika kamu tergelincir lain kali". Kita hanya dapat menerima ini dari seseorang yang kita percayai dan yakini.

Seseorang dapat tertipu oleh kata-kata indah atau penampilan indah orang lain. Karakter seseorang tidak hanya ditunjukkan dalam kata-kata, tetapi juga dari aktivitas-aktivitas kecil kesehariannya. Salah satu pedoman yang sangat penting tentang karakter seseorang adalah bagaimana mereka bereaksi ketika terjadi masalah. Adalah mudah untuk menjadi penuh cinta kasih, ringan tangan, dan bersahabat ketika segalanya berjalan lancar, namun ketika kesulitan-kesulitan muncul, ketahanan dan kesabaran kita diuji, begitu pula dengan keseimbangan batin dan tekad kita. Semakin kecil kesadaran-ego seseorang, semakin

mudah seseorang tersebut menangani segala situasi.

Pada awalnya, ketika seseorang mulai meniti tali tegang dari jalan Dhamma, mungkin rasanya tidak nyaman. Seseorang tidaklah terbiasa untuk menyeimbangkan dirinya, sebaliknya, dia terbiasa mengayun ke mana-mana, pergi ke segala arah, ke manapun yang dirasa paling nyaman. Seseorang mungkin merasa dibatasi dan dipaksa, tidak diperbolehkan untuk hidup menurut naluri alaminya. Akan tetapi, untuk meniti seutas tali tegang, seseorang harus membatasi dirinya dalam banyak cara dengan perhatian. Batasan-batasan ini mungkin awalnya terasa menjengkelkan, seperti belenggu-belenggu atau ikatan-ikatan, namun kelak, batasan-batasan tersebut ternyata adalah faktor-faktor yang membebaskan.

Untuk memiliki permata sempurna dari Dhamma ini di dalam hati kita, kita perlu menjadi terjaga dan waspada. Dengan begitu, kita dapat membuktikan dengan pengamatan kita sendiri bahwa "Dhamma dari Yang Terberkahi telah diuraikan dengan sempurna". Tidak ada permata duniawi apa pun yang dapat menandingi nilai Dhamma. Kita semua dapat menjadi pemilik dari permata yang tidak ternilai ini. Kita dapat menyebut diri kita sendiri sebagai yang paling beruntung dengan memiliki kesempatan seperti ini. Ketika kita bangun di pagi hari, biarkanlah itu menjadi pemikiran pertama kita: "Betapa beruntungnya saya dapat mempraktikkan Dhamma."

II. Menerima Diri Sendiri

Merupakan sebuah fenomena aneh bagaimana orang-orang menemukan betapa sulitnya untuk mencintai diri sendiri. Seseorang mungkin berpikir bahwa hal tersebut adalah hal yang termudah di dunia, karena kita terus-menerus memedulikan diri kita sendiri. Kita selalu tertarik dengan berapa banyak yang bisa kita dapatkan, seberapa baik kita dapat tampil, seberapa nyaman yang bisa kita dapatkan. Buddha menyinggung di dalam sebuah khotbah bahwa "diri sendiri adalah yang paling disayangi dirinya sendiri". Jadi, dengan semua itu, mengapa begitu sulit untuk benar-benar mencintai diri sendiri?

Mencintai diri sendiri tentu tidak berarti memanjakan diri sendiri. Benar-benar mencintai adalah sebuah sikap terhadap diri sendiri yang tidak dimiliki oleh sebagian besar orang, karena mereka mengetahui cukup banyak hal tentang diri mereka sendiri yang tidak diinginkan. Semua orang memiliki sikap-sikap, reaksi-reaksi, kesukaan-kesukaan dan ketidaksukaan-ketidaksukaan yang tak terhitung banyaknya, yang tanpanya mereka akan menjadi lebih baik. Penilaian dibuat dan walaupun seseorang menyukai sikap-sikap positifnya, dia tidak menyukai sikap-sikap negatifnya. Dengan itu, datanglah penekanan-penekanan terhadap aspek-aspek dari dirinya yang tidak disukainya tersebut. Seseorang tidak ingin mengetahui aspek-aspek itu dan tidak

mengakuinya. Itu adalah salah satu cara untuk menangani diri sendiri, yang merugikan pertumbuhan.

Cara tidak terampil lainnya adalah tidak menyukai bagian dari diri sendiri yang tampak negatif dan setiap kali bagian tersebut muncul, seseorang menyalahkan dirinya sendiri, yang membuat urusan dua kali lebih parah dari sebelumnya. Dengan itu, datang rasa takut, dan sering kali, perilaku agresi. Jika seseorang ingin menangani dirinya sendiri dengan cara yang seimbang, tidaklah berguna untuk berpura-pura bahwa bagian yang tidak menyenangkan tidak ada, seperti kecenderungan-kecenderungan agresif, mudah marah, nafsu indriawi, dan bersikap angkuh. Jika kita berpura-pura, maka kita jauh dari realitas dan meletakkan suatu pembagi di dalam diri kita sendiri. Walaupun orang seperti itu mungkin seratus persen waras, penampilan yang terlihat adalah tidak begitu asli. Kita semua pernah menjumpai orang seperti itu, yang terlalu bagus untuk menjadi kenyataan, sebagai akibat dari kepura-puraan dan tekanan.

Menyalahkan diri sendiri juga tidak berguna. Dalam kedua kasus, seseorang memindahkan reaksinya sendiri ke orang lain. Dia menyalahkan orang lain atas kekurangan mereka, nyata atau khayalan, atau dia tidak melihat mereka sebagai manusia biasa. Semua orang hidup di dalam dunia yang tidak nyata, karena dunia tersebut dibodohi-ego, tetapi yang satu ini sangatlah tidak nyata, karena segalanya antara dianggap sebagai benar-benar indah atau benar-benar buruk.

Satu-satunya hal yang nyata adalah bahwa kita memiliki enam akar di dalam kita. Tiga akar kebaikan dan tiga akar kejahatan. Yang disebutkan terakhir adalah keserakahan, kebencian, dan kebodohan batin, tetapi kita juga memiliki kebalikan-kebalikannya: kemurahan hati, cinta kasih, dan kebijaksanaan. Coba perhatikan ini. Jika seseorang menyelidiki hal ini dan tidak menjadi cemas karenanya, maka dia dapat dengan mudah menerima enam akar ini di dalam diri semua orang. Tidak ada kesulitan sama sekali, ketika seseorang telah melihat enam akar ini di dalam dirinya sendiri. Keenam akar ini adalah akar-akar yang mendasari perilaku semua orang. Dengan itu, kita dapat melihat diri kita sendiri secara sedikit lebih realistis, yaitu tidak menyalahkan diri kita sendiri atas akar-akar yang tidak bajik, tidak memuji diri sendiri untuk yang bajik, dan sebaliknya, justru menerima eksistensi akar-akar tersebut di dalam diri kita. Kita juga dapat menerima orang lain dengan pandangan yang lebih jernih dan akan jauh lebih mudah dalam memahami mereka.

Kita tidak akan menderita kekecewaan dan kita tidak akan menyalahkan, karena kita tidak akan hidup di dalam sebuah dunia yang hanya terdiri dari hitam atau putih, baik ketiga akar tidak bajik atau kebalikannya. Dunia yang seperti itu tidak ada dimanapun, dan satu-satunya orang yang seperti itu adalah seorang *arahat.* Di dalam diri yang lain selain *arahat*, sering kali ini adalah perkara kadar. Kadar dari kebaikan dan kejahatan ini tersetel dengan begitu bagusnya, dengan hanya begitu sedikit perbedaan kadar di dalam masing-masing dari kita, sehingga kadar tersebut tidaklah begitu

penting. Semua orang memiliki pekerjaan yang sama untuk dilakukan, mengembangkan kecenderungan-kecenderungan bajik dan mencabut yang tidak bajik.

Kita semua nampaknya sangat berbeda. Itu pun adalah sebuah ilusi. Kita semua memiliki masalah-masalah yang sama dan juga memiliki kemampuan-kemampuan yang sama untuk mengatasi masalah-masalah tersebut. Satu-satunya perbedaan adalah lama waktu latihan yang telah dijalani seseorang. Latihan yang telah berjalan selama beberapa masa kehidupan membawa sedikit kejernihan yang lebih, itu saja.

Kejernihan berpikir datang dari pemurnian emosi-emosi seseorang, yang merupakan sebuah pekerjaan yang sulit untuk dilakukan. Namun hal ini hanya dapat dilakukan dengan sukses ketika itu bukanlah pergolakan emosional, namun pekerjaan yang jelas, yang langsung, yang dilakukan seseorang pada dirinya sendiri. Ketika dianggap hanya seperti itu, maka pemurnian emosi tersebut menjadi tidak begitu tidak menyenangkan. Serangan dari "Saya begitu hebat" atau "Saya begitu buruk" dijinakkan. Kita tidak hebat ataupun buruk. Semua orang adalah manusia dengan segenap potensi dan segenap penghalangnya. Jika seseorang dapat mencintai manusia itu, seseorang yang adalah "saya" dengan segenap kemampuan dan kecenderungannya, maka dia dapat mencintai orang lain secara realistis, berguna, dan bermanfaat. Namun jika seseorang membuat sebuah retakan di tengah-tengah dan mencintai bagian yang bagus serta tidak menyukai bagian yang tidak

cukup bagus, seseorang tidak akan pernah menangani kenyataan. Suatu hari kita harus melihatnya, sebagaimana adanya. Itu adalah sebuah “tempat kerja”, sebuah *kammatthana.* Itu adalah sebuah urusan yang gamblang dan menarik yang berasal dari hati seseorang sendiri.

Jika kita melihat diri kita sendiri dengan cara seperti itu, kita akan belajar untuk mencintai diri kita sendiri dengan sebuah cara yang bajik. “Bagaikan seorang ibu yang mempertaruhkan jiwanya, mencintai dan melindungi anaknya...” Jadilah ibu bagi dirimu sendiri! Jika kita ingin memiliki sebuah hubungan dengan diri kita sendiri yang realistis dan kondusif bagi pertumbuhan, maka kita perlu untuk menjadi ibu bagi diri kita sendiri. Seorang ibu yang arif dapat membedakan mana yang berguna untuk anaknya dan mana yang merugikan. Namun dia tidak berhenti mencintai anaknya ketika dia nakal. Ini mungkin adalah aspek terpenting yang perlu dilihat di dalam diri kita sendiri. Semua orang, pada suatu waktu atau lainnya, berlaku kurang pantas dalam berpikir atau berucap atau berbuat. Yang paling sering adalah di dalam pikiran, cukup sering dalam ucapan, dan tidak begitu sering dalam perbuatan. Jadi apa yang kita lakukan dengan itu? Apa yang seorang ibu lakukan? Dia memberitahu anaknya untuk tidak melakukannya lagi, mencintai anaknya sebesar biasanya dan lalu melanjutkan pekerjaannya dalam membesarkan anaknya. Mungkin kita dapat memulai untuk membesarkan diri kita sendiri.

Keseluruhan dari latihan ini adalah masalah pendewasaan. Kedewasaan adalah kebijaksanaan, yang sayangnya tidak berhubungan dengan usia. Jika iya, maka akan menjadi sangat mudah. Seseorang akan memiliki sebuah jaminan. Oleh karena kedewasaan tidak berhubungan dengan usia, maka ini butuh kerja keras, suatu pekerjaan yang harus dituntaskan. Pertama adalah pengakuan, lalu belajar untuk tidak menyalahkan melainkan belajar untuk memahami: "Seperti inilah adanya". Langkah ketiga adalah perubahan. Pengakuan mungkin adalah bagian yang tersulit untuk kebanyakan orang, tidaklah mudah untuk melihat apa yang terjadi di dalam diri sendiri. Ini adalah aspek yang paling penting dan paling menarik dari perenungan.

Kita menjalani sebuah kehidupan perenungan, namun itu tidak berarti kita duduk bermeditasi sepanjang hari. Sebuah kehidupan perenungan berarti bahwa seseorang menganggap setiap aspek dari apa yang terjadi sebagai sebuah bagian dari pengalaman pembelajaran. Seseorang tetap instropektif di dalam segala keadaan. Ketika seseorang menjadi senang bergaul, dengan apa yang diistilahkan Buddha "kegembiraan masa muda", seseorang tersebut menjalani dunia dengan pemikiran-pemikiran, ucapan, dan perbuatannya. Dia perlu untuk mengingatkan dirinya sendiri dan kembali ke dalam diri. Di beberapa ordo, sebuah kehidupan perenungan adalah sebuah kehidupan berdoa. Dalam cara kita, kehidupan perenungan adalah sebuah kombinasi dari meditasi dan gaya hidup. Kehidupan perenungan berlanjut di dalam diri sendiri. Seseorang dapat melakukan hal yang sama dengan atau tanpa mengingat yang telah lalu. Perenungan adalah aspek terpenting

dalam intropeksi. Tidaklah perlu untuk duduk sepanjang hari dan memerhatikan napas. Setiap gerakan, setiap pemikiran, setiap kata dapat menimbulkan pemahaman tentang diri sendiri.

Melakukan pekerjaan terhadap diri sendiri seperti ini akan membawa keamanan batin yang dalam, yang berakar di dalam realitas. Kebanyakan orang menginginkan dan mengharapkan keamanan yang seperti ini, tetapi bahkan tidak bisa menyuarakan kedambaan mereka. Hidup di dalam sebuah mitos, terus-menerus berharap atau merasa takut, adalah berseberangan dengan memiliki kekuatan batin. Perasaan aman muncul ketika seseorang melihat realitas di dalam dirinya sendiri, dan dengan demikian, juga melihat realitas di dalam diri semua orang lainnya, dan kemudian menerimanya.

Marilah kita menerima fakta bahwa Buddha mengetahui kebenarannya ketika Beliau mengatakan bahwa semua orang memiliki tujuh kecenderungan mendasar: nafsu indriawi, niat buruk, pandangan-pandangan spekulatif, keragu-raguan skeptis, kesombongan, nafsu keinginan untuk eksistensi yang berkelanjutan, ketidaktahuan. Temukan ketujuh ini di dalam dirimu sendiri. Senyumlah kepada mereka, jangan menangis karena mereka. Senyum dan katakan: “Nah, disinilah kamu. Saya akan melakukan sesuatu terhadap kamu”.

Kehidupan perenungan sering dijalani dengan terlalu keras. Kurangnya kegembiraan tertentu dikompensasikan dengan bergaul. Ini tidaklah berguna. Seseorang seharusnya menumbuhkan suatu sifat keriangan tertentu, namun tetap berada di dalam dirinya sendiri. Tidak ada yang

harus dikhawatirkan atau ditakutkan, tidak ada yang terlalu sulit. Dhamma berarti hukum alam dan kita sedang mewujudkan hukum alam ini setiap saat. Apakah yang bisa kita hindari? Kita tidak bisa kabur dari hukum alam. Dimanapun kita berada, kita adalah Dhamma, kita adalah ketidakkekalan *(anicca),* tidak terpenuhi *(dukkha),* tidak ada inti-substansi *(anatta).* Tidak masalah apakah kita duduk di sini atau di bulan. Akan selalu sama. Oleh karenanya, kita perlu memiliki sebuah pendekatan yang riang terhadap kesulitan-kesulitan kita sendiri dan juga kesulitan orang-orang lainnya; bukan keriaan yang berlebihan, namun adalah sebuah kekuatan batin yang konstan, yang mengandung sedikit hiburan. Ini yang terbaik. Jika seseorang memiliki selera humor tentang dirinya sendiri, akan lebih mudah baginya untuk mencintai dirinya sendiri sebagaimana mestinya. Dia juga lebih mudah untuk mencintai orang lain.

Dulu ada sebuah acara televisi di Amerika, yang disebut *"People are Funny* (Orang-Orang Memang Lucu)". Kita memang memiliki reaksi-reaksi teraneh. Ketika reaksi-reaksi tersebut dianalisis dan dibongkar, kita sering menemukan bahwa reaksi-reaksi tersebut tidak masuk akal. Kita memiliki hasrat-hasrat dan keinginan-keinginan yang sangat aneh serta gambaran-gambaran tidak realistis tentang diri kita sendiri. Cukup benar, "orang-orang memang lucu", maka mengapa kita tidak melihat sisi yang satu itu pada diri kita sendiri? Itu mempermudah kita untuk menerima apa yang kita temukan begitu tidak dapat kita terima di dalam diri kita sendiri maupun orang lain.

Ada satu aspek dari kehidupan manusia yang tidak bisa kita ubah, yaitu, bahwa kehidupan terus berlangsung momen demi momen. Kita semua telah bermeditasi di sini untuk beberapa waktu. Apakah dunia peduli? Dunia tetaplah berjalan. Satu-satunya yang peduli, yang menjadi terganggu, adalah hati dan pikiran kita sendiri. Ketika ada gangguan, pergolakan, ketidaknyataan, dan hal yang tidak masuk akal, maka di sana ada juga ketidakbahagiaan. Ketidakbahagiaan ini tidaklah diperlukan. Semuanya adalah sebagaimana adanya. Jika kita belajar untuk mendekati segala kejadian dengan keseimbangan batin yang lebih dengan bersikap menerima, maka pekerjaan pemurnian akan menjadi lebih mudah. Ini adalah pekerjaan kita, pemurnian kita sendiri, dan pekerjaan ini hanya dapat dilakukan oleh seseorang untuk dirinya sendiri.

Salah satu aspek terbaik dari itu adalah bahwa jika seseorang mengingat apa yang sedang dilakukannya, terus melakukannya hari demi hari tanpa melupakan dan terus bermeditasi, tidak mengharapkan hasil yang besar, sedikit demi sedikit itu akan terjadi. Itu, juga, sebagaimana adanya. Seiring seseorang terus melakukan hal tersebut, terdapat pengelupasan yang terus-menerus atas kekotoran-kekotoran batin dan pemikiran yang tidak nyata, karena tidak ada kebahagiaan di dalamnya dan hanya sedikit orang yang ingin berpegang pada ketidakbahagiaan. Pada akhirnya, seseorang kehabisan hal-hal untuk dilakukan di luar dirinya sendiri. Semua buku semua mengatakan hal-hal yang sama, semua surat telah ditulis, seluruh bunga telah disirami, tidak ada apa-apa lagi selain melihat ke dalam. Seiring ini terjadi lagi

dan lagi, sebuah perubahan terjadi. Perubahan itu mungkin pelan, namun ketika kita telah berada di sini selama begitu banyak masa kehidupan, apalah artinya sehari, sebulan, setahun, sepuluh tahun? Semua ini sekadar sedang berlangsung.

Tidak ada hal lain yang perlu dilakukan dan tidak ada tempat lain yang perlu dituju. Bumi bergerak dalam sebuah lingkaran, kehidupan bergerak dari kelahiran menuju kematian tanpa kita harus bergerak sama sekali. Itu semua berlangsung tanpa bantuan kita. Satu-satunya hal yang kita perlu lakukan adalah untuk berada pada realitas. Dengan demikian, ketika kita melakukannya, kita akan menemukan bahwa mencintai diri kita sendiri dan mencintai yang lain adalah suatu hasil yang wajar dari berada pada realitas. Ini dikarenakan kita prihatin dengan realitas dan karena itulah pekerjaan yang sesungguhnya dari hati — yakni untuk mencintai. Namun hanya jika kita telah melihat sisi lain dari koin di dalam diri kita sendiri dan telah melakukan pekerjaan pemurnian, maka hal itu tidaklah lagi sebuah usaha atau sebuah upaya yang disengaja, tetapi menjadi sebuah fungsi yang wajar dari perasaan-perasaan batin kita, terarah ke dalam tapi bersinar ke luar.

Arah ke dalam adalah sebuah aspek penting dari kehidupan perenungan kita. Apapun yang terjadi di dalam memiliki akibat-akibat langsung pada apa yang terjadi di luar. Cahaya dan pemurnian batin tidak dapat disembunyikan, begitu pula dengan kekotoran-kekotoran batin.

Kita terkadang berpikir kita dapat memerankan sesuatu yang bukan kita. Itu tidaklah mungkin. Buddha berkata bahwa seseorang hanya mengetahui seseorang yang lain setelah mendengar dia berbicara berkali-kali dan telah hidup bersamanya untuk waktu yang lama. Pada umumnya, orang mencoba untuk memamerkan bahwa diri mereka lebih baik daripada diri mereka yang sebenarnya. Dengan demikian, tentu saja, mereka menjadi kecewa dengan diri mereka sendiri ketika mereka gagal, dan kecewa pula dengan orang lain. Mengenal diri sendiri secara realistis memungkinkan kita untuk benar-benar mencintai. Perasaan seperti itu memberikan keriangan yang diperlukan untuk pekerjaan yang kita kerjakan ini. Dengan menerima diri kita sendiri dan orang lain sebagaimana kita adanya, pekerjaan pemurnian kita, pengelupasan kekotoran-kekotoran batin, menjadi jauh lebih mudah.

III. Mengendalikan Pikiran Sendiri

Teman lama kita, *dukkha,* muncul di dalam pikiran sebagai ketidakpuasan yang disebabkan oleh segala macam pemicu. *Dukkha* dapat dipicu oleh ketidaknyamanan fisik, namun lebih sering disebabkan oleh penyimpangan-penyimpangan dan kekusutan-kekusutan pikiran sendiri. Pikiran menciptakan *dukkha,* dan itulah mengapa kita harus benar-benar memerhatikan dan menjaga pikiran kita.

Pikiran kita sendiri dapat membuat kita bahagia, pikiran kita sendiri dapat membuat kita tidak bahagia. Tidak ada orang atau apa pun di dunia yang bisa melakukan ini untuk kita. Segala kejadian bertindak sebagai pemicu-pemicu bagi kita, yang secara terus-menerus menyergap saat kita lengah. Oleh karenanya, kita perlu mengembangkan kewaspadaan yang kuat atas momen-pikiran kita sendiri.

Kita memiliki kesempatan yang baik untuk melakukannya di dalam meditasi. Ada dua arah di dalam meditasi, ketenangan *(samatha)* dan pandangan terang *(vipassana)*. Jika kita dapat mencapai sejumlah ketenangan, itu mengindikasikan bahwa konsentrasi sedang meningkat. Namun jika keterampilan yang berharga tersebut tidak digunakan untuk pandangan terang, ini hanyalah menyia-nyiakan waktu. Jika pikiran menjadi tenang, kegembiraan sering muncul,

tetapi kita harus mengamati betapa sekejapnya dan tidak kekalnya kegembiraan itu, serta bagaimana bahkan kebahagiaan pun pada dasarnya masih sekadar suatu kondisi yang dapat hilang dengan mudah. Hanya pandangan teranglah yang tidak dapat diubah. Semakin kuat ketenangan yang terbentuk, semakin baik ketenangan tersebut menahan gangguan-gangguan. Pada awalnya, kebisingan, ketidaknyamanan, atau pemikiran apa pun akan menghancurkan ketenangan, terutama jika pikiran tersebut belum tenang saat beraktivitas.

Ketidakkekalan *(anicca)* perlu untuk dilihat dengan cukup jelas di dalam segala apapun yang terjadi, baik di dalam ataupun di luar meditasi. Fakta dari perubahan yang terus-menerus patut dan harus digunakan untuk memperoleh pandangan terang ke dalam realitas. Perhatian adalah jantung dari meditasi Buddhis dan pandangan terang adalah tujuannya. Kita menghabiskan waktu kita dalam berbagai cara dan beberapa bagian dari itu di dalam meditasi, tetapi seluruh waktu kita dapat digunakan untuk memperoleh sejumlah pandangan terang ke dalam pikiran kita sendiri. Disanalah seluruh dunia sedang berlangsung untuk kita. Tidak ada apa pun, kecuali apa yang kita pikirkan, ada untuk kita.

Semakin banyak kita mengamati pikiran kita dan melihat apa yang dilakukannya kepada dan untuk kita, kita semakin cenderung untuk menjaga dan memperlakukannya dengan hormat. Salah satu kesalahan terbesar yang dapat kita lakukan adalah menyepelekan

pikiran. Pikiran memiliki kapasitas untuk menciptakan kebaikan dan juga kejahatan untuk kita, dan hanya ketika kita dapat tetap bahagia dan berpikiran-seimbang di tengah kondisi apapun yang sedang muncul, pada saat itulah kita dapat berkata bahwa kita telah memperoleh sedikit kendali. Sebelum sampai tahap itu, kita berada di luar kendali dan pemikiran kita adalah majikan kita.

> Bahaya apapun yang bisa dilakukan seorang musuh kepada musuhnya,
> atau si pembenci kepada yang dibenci olehnya,
> pikiran yang-terarahkan-dengan-buruk sungguh
> dapat mengakibatkan bahaya yang lebih besar bagi seseorang.
>
> Apa yang tidak dapat ibu, ataupun ayah juga,
> ataupun saudara lainnya lakukan,
> pikiran yang-terarahkan-dengan-baik sungguh
> dapat memberikan bantuan yang lebih besar bagi seseorang".
>
> [Dhp. 42, 43; Khantipalo,terjemahan]

Kata-kata Buddha di atas dengan jelas menunjukkan bahwa tidak ada yang lebih berharga daripada sebuah pikiran yang terkendali dan diarahkan dengan terampil. Menjinakkan pikiran seseorang tidak hanya terjadi di dalam meditasi, itu hanyalah salah satu latihan yang spesifik. Menjinakkan pikiran dapat diibaratkan dengan belajar bermain tenis. Seseorang berlatih dengan seorang pelatih, lagi dan lagi, hingga dia menemukan keseimbangan dan kemampuannya,

serta dapat benar-benar bermain pada sebuah pertandingan tenis. Pertandingan kita untuk menjinakkan pikiran terjadi di dalam kehidupan sehari-hari, di dalam segala situasi yang kita temui.

Dukungan terbesar yang dapat kita miliki adalah perhatian, yang berarti menjadi benar-benar hadir pada setiap momen. Jika pikiran tetap terpusatkan, maka pikiran tidak dapat membuat-buat cerita tentang ketidakadilan dunia, atau tentang teman-teman seseorang, atau tentang keinginan-keinginan seseorang, atau tentang ratap tangisnya. Semua cerita buatan-pikiran ini dapat mengisi berjilid-jilid buku, namun ketika kita penuh perhatian, maka verbalisasi-verbalisasi seperti itu berhenti. "Penuh Perhatian" berarti menjadi terabsorpsi sepenuhnya di dalam satu momen, tidak meninggalkan ruang untuk yang lainnya. Kita menjadi terpenuhi dengan kejadian sesaat itu, baik berdiri atau duduk atau berbaring, nyaman atau tidak nyaman, merasa senang atau tidak senang. Yang manapun itu, itu adalah kesadaran tanpa-menghakimi, "hanya mengetahui", tanpa evaluasi.

Pemahaman jelas membawa evaluasi. Kita memahami tujuan dari pemikiran, ucapan atau perbuatan kita, apakah kita sedang menggunakan cara-cara terampil, dan apakah kita benar-benar telah mencapai hasil-hasil yang diperlukan. Seseorang membutuhkan sejumlah jarak dengan dirinya sendiri agar dapat mengevaluasi dengan tanpa nafsu atau emosi. Jika seseorang berada persis di tengah, maka akan sangat sulit baginya untuk memperoleh suatu pandangan objektif. Perhatian disertai dengan pemahaman jelas memberikan

seseorang jarak yang dibutuhkan, objektivitas, dan hilangnya nafsu.

Dukkha apapun yang dimiliki seseorang, kecil, sedang atau besar, bersambung atau sebentar-sebentar, semuanya diciptakan oleh pikirannya sendiri. Kita adalah pencipta dari semua yang terjadi pada kita, membentuk takdir kita sendiri, tidak ada orang lain yang terlibat. Orang-orang yang lain memainkan perannya masing-masing, kita hanya kebetulan berada dekat dengan beberapa orang dan berada lebih jauh di lain kesempatan. Namun apapun yang sedang kita lakukan, semua dilakukan pada momen-momen-pikiran kita sendiri.

Semakin kita mengamati pemikiran-pemikiran kita di dalam meditasi, semakin banyak pandangan terang yang dapat muncul ketika terdapat sebuah tindakan melihat yang objektif terhadap apa yang tengah terjadi. Ketika kita mengamati momen-momen-pikiran muncul, berdiam, dan lenyap, maka akan muncul ketidakmelekatan dari proses berpikir kita, yang akan menimbulkan hilangnya nafsu. Pemikiran-pemikiran datang dan pergi setiap saat, sama seperti napas. Jika kita berpegang pada pemikiran-pemikiran tersebut, mencoba untuk menyimpannya, itulah saat dimana segala masalah dimulai. Kita ingin memiliki pemikiran-pemikiran tersebut dan benar-benar melakukan sesuatu dengannya, terutama dengan pemikiran-pemikiran yang negatif, yang pasti akan menciptakan *dukkha.*

Rumus Buddha untuk usaha tertinggi patut untuk diingat: “Tidak membiarkan sebuah pemikiran yang tidak bajik muncul, yang mana masih belum muncul. Tidak menyokong sebuah pemikiran tidak

bajik yang telah muncul. Membangkitkan sebuah pemikiran bajik yang masih belum muncul. Menyokong sebuah pemikiran bajik yang telah muncul".

Semakin cepat kita menjadi seorang master dalam usaha ini, semakin baik. Ini adalah bagian dari latihan yang kita jalani di dalam meditasi. Ketika kita telah belajar untuk dengan cepat melepas apa pun yang muncul di dalam meditasi, maka kita dapat melakukan hal yang sama dengan pemikiran-pemikiran tidak bajik di dalam kehidupan sehari-hari. Ketika kita siaga terhadap sebuah pemikiran tidak bajik di dalam meditasi, kita dapat menggunakan keterampilan yang sama untuk melindungi pikiran kita setiap saat. Semakin kita belajar untuk menutup pintu-pikiran kita terhadap semua kenegatifan yang menganggu kedamaian batin kita, hidup kita menjadi lebih mudah. Kedamaian pikiran bukan berarti tidak peduli. Sebuah pikiran yang damai adalah sebuah pikiran penuh welas asih. Mengenali dan melepas bukanlah menekan.

Dukkha adalah buatan-sendiri dan dilestarikan-sendiri. Jika kita sungguh-sungguh ingin menyingkirkan *dukkha*, kita harus mengamati pikiran dengan hati-hati, untuk mendapatkan sebuah pandangan terang tentang apa yang sebenarnya terjadi di dalam. Apa yang memicu kita? Terdapat tak terhitung banyaknya pemicu-pemicu, namun hanya ada dua reaksi. Yang satu adalah keseimbangan batin dan yang satunya adalah nafsu keinginan.

Kita dapat belajar dari segala sesuatu. Hari ini, beberapa *anagarika* harus menunggu cukup lama di bank, yang merupakan sebuah latihan kesabaran. Berhasil atau tidaknya latihan tersebut tidaklah masalah selama itu merupakan sebuah pengalaman pembelajaran. Semua yang kita lakukan adalah sebuah latihan, inilah tujuan kita sebagai manusia. Itulah satu-satunya alasan kita berada di sini, yaitu untuk menggunakan waktu kita di planet kecil kita untuk belajar dan bertumbuh. Ini dapat disebut sebagai kelas pendidikan orang dewasa. Segala hal lainnya yang dapat kita anggap sebagai tujuan hidup adalah sebuah pandangan yang keliru.

Kita adalah tamu di sini, yang sedang mempertontonkan sebuah pertunjukan yang terbatas sebagai tamu. Jika kita menggunakan waktu kita untuk memperoleh pandangan terang ke dalam diri kita sendiri dengan memanfaatkan kesukaan dan ketidaksukaan kita, perlawanan-perlawanan kita, penolakan-penolakan kita, kegelisahan-kegelisahan kita, ketakutan-ketakutan kita, maka kita menghabiskan masa kehidupan ini dengan manfaat yang terbaik. Merupakan sebuah keterampilan yang hebat untuk menjalani hidup dengan cara seperti ini. Buddha menyebutnya 'kemendesakkan' *(samvega),* suatu rasa untuk perlu mengembangkan diri sendiri pada saat ini dan tidak menundanya untuk suatu tanggal di masa depan yang tidak ditentukan, ketika seseorang mungkin memiliki waktu lebih. Semua hal dapat menjadi sebuah pengalaman pembelajaran dan satu-satunya waktu adalah saat ini.

Ketika kita berjumpa dengan teman lama kita, *dukkha,* kita akan bertanya: “Dari mana asalmu?” Ketika kita mendapatkan sebuah jawaban, kita harus bertanya lagi, masuk lebih dalam pada subjek. Hanya ada satu jawaban yang benar, tetapi kita tidak akan mendapatkannya secara langsung. Kita harus melewati beberapa jawaban untuk mencapai kesimpulan, yaitu “ego”. Ketika kita tiba pada jawaban tersebut, kita mengetahui bahwa kita telah mencapai akhir dari pertanyaan dan awal dari pandangan terang. Kita kemudian dapat mencoba untuk melihat bagaimana ego telah menghasilkan *dukkha* lagi. Apa yang dilakukannya, bagaimana *dukkha* bereaksi? Ketika kita melihat penyebabnya, adalah mungkin untuk melepas pandangan salah tersebut itu. Setelah diri kita sendiri melihat sebab dan akibat, kita tidak akan melupakannya lagi. Tetes demi tetes mengisi sebuah ember, sedikit demi sedikit kita memurnikan. Setiap momen adalah berharga.

Semakin kita mengalami setiap momen sebagai sesuatu yang berharga, semakin banyak energi yang ada. Tidak ada momen yang tidak berguna, setiap momen adalah penting jika kita mengunakannya dengan terampil. Energi yang sangat besar muncul darinya, karena semua itu terakumulasi ke sebuah kehidupan yang dijalani dengan cara yang sebaik mungkin.

IV. Menjadi Bukan Siapa-Siapa

Menjadi bahagia juga berarti menjadi penuh damai, namun orang cukup sering tidak terlalu ingin mengarahkan perhatian mereka ke sana. Ada konotasi "tidak menarik" dari hal tersebut, atau "tidak cukup asyik". Yang jelas, tidak akan ada lonjakan-lonjakan *(papañca)* atau kegirangan. Kedamaian dianggap sebagai suatu hal yang mutlak di dunia ini, dari sudut pandang politik, sosial, dan pribadi.

Akan tetapi, kedamaian sangat sukar ditemukan dimanapun. Salah satu alasannya pasti adalah, tidak hanya sukar dicapai, namun juga bahwa sangat sedikit orang yang bekerja untuk pencapaian tersebut. Kedamaian tampak seperti sebuah negasi dari kehidupan, dari supremasi diri sendiri. Hanya mereka yang mempraktikkan sebuah displin spiritual akan peduli untuk mengarahkan pikiran-pikiran mereka pada kedamaian.

Sebuah kecenderungan alami adalah mengembangkan superioritas dari diri sendiri yang juga sering jatuh ke dalam keekstreman lainnya yakni inferioritas dari diri sendiri. Ketika seseorang memiliki superioritas dari dirinya sendiri di dalam pikiran, tidaklah mungkin untuk menemukan kedamaian. Satu-satunya hal yang bisa ditemukannya adalah sebuah permainan kekuatan, "Apapun yang dapat kamu lakukan, saya dapat melakukannya dengan lebih baik."

Atau, terkadang, ketika cukup jelas bahwa bukanlah demikian, maka kemudian "apapun yang kamu lakukan, saya tidak dapat melakukannya sebaik kamu". Ada momen-momen kebenaran di dalam kehidupan setiap orang, ketika seseorang melihat dengan cukup jelas bahwa dia tidak dapat melakukan segala sesuatunya sebaik orang yang di sebelahnya, baik menyapu jalanan ataupun menulis sebuah buku.

Sikap seperti ini, yang mana sangat umum, adalah kebalikan dari kedamaian. Suatu pertunjukan tentang kemampuan-kemampuan yang dimiliki seseorang ataupun pertunjukan tentang kurangnya kemampuan-kemampuan tersebut di dalam diri sendiri akan menghasilkan kegelisahan dan bukan kedamaian. Di sini akan selalu ada tindakan menjangkau, nafsu keinginan atas sebuah hasil dalam bentuk penerimaan orang lain atau penyangkalan mereka atas superioritas diri kita sendiri. Ketika mereka menyangkalnya, maka ada peperangan. Ketika mereka mengakuinya, maka ada kemenangan.

Kemenangan atas orang lain merupakan sebab dari sebuah pertempuran. Di dalam peperangan, tidak pernah ada seorang pemenang, yang ada hanyalah yang kalah. Tidak peduli siapa yang terlebih dahulu menandatangani perjanjian-perdamaian, kedua kubu tetap kalah. Hal yang sama berlaku untuk sikap seperti ini. Meskipun seseorang telah memiliki kemenangan sesaat, karena telah diterima sebagai seseorang yang lebih mengetahui, atau lebih kuat atau lebih pintar, yang ada hanyalah yang kalah. Pertempuran dan perdamaian tidak cocok bersama.

Pada akhirnya, seseorang bertanya-tanya, apakah ada yang benar-benar menginginkan kedamaian? Sepertinya tidak ada orang yang memilikinya. Apakah ada yang benar-benar mencoba untuk mendapatkannya? Seseorang mendapat apa yang dia tekadkan dengan kuat di dalam hidup. Sangatlah penting untuk menyelidiki ke dalam hati terdalam kita apakah kedamaian adalah yang benar-benar kita inginkan. Penyelidikan ke dalam hati kita adalah sebuah hal yang sulit untuk dilakukan. Kebanyakan orang memiliki pintu baja tebal yang menutupi pintu masuk hati mereka. Mereka tidak dapat masuk untuk mencari tahu apa yang tengah terjadi di dalam. Namun demikian, semua orang perlu untuk mencoba masuk sejauh mungkin dan memeriksa prioritas-prioritasnya.

Pada momen-momen kacau, ketika seseorang tidak mendapat kekuasaan yang diinginkan ataupun ketika seseorang merasa sangat inferior, maka satu-satunya yang diinginkannya adalah kedamaian. Biarkan semuanya mereda kembali dan superioritas ataupun inferioritas menjadi tidak begitu dapat dibedakan, maka selanjutnya apa yang terjadi? Apakah kedamaian yang sungguh-sungguh diinginkan seseorang? Atau apakah seseorang ingin menjadi seseorang yang spesial, seseorang yang penting atau dicintai?

Si “seseorang” tidak pernah memiliki kedamaian. Ada sebuah simile menarik mengenai sebatang pohon mangga: seorang raja berkuda ke dalam hutan dan menjumpai sebatang pohon mangga yang penuh dengan buah. Oleh karena si raja menginginkan manga-mangga

tersebut di meja makan malam kerajaan, dia berkata kepada para pelayannya: “Kembalilah saat malam hari dan kumpulkan mangga-mangga tersebut.” Para pelayannya pergi kembali ke hutan dan pulang ke istana dengan tangan kosong. Mereka berkata kepada raja: “Maaf, baginda, mangga-mangganya telah hilang, tidak ada satu pun mangga yang tersisa di pohon.” Si raja berpikir bahwa para pelayannya tersebut terlalu malas untuk pergi kembali ke hutan, jadi dia pergi sendiri. Apa yang dia lihat sebagai ganti dari pohon mangga indah yang penuh dengan buah, adalah sebuah pohon yang menyedihkan dan basah kuyup, yang telah dipukuli dan dirampok buah serta daun-daunnya. Seseorang, karena tidak dapat menggapai semua cabang pohon tersebut, telah mematahkan semua cabang dan mengambil semua buahnya. Seiring si raja masuk lebih lebih jauh lagi, dia menjumpai sebatang pohon mangga yang lain, indah dalam segala kemegahannya, namun tidak memiliki satu buah pun. Tidak ada seorangpun yang mau mendekatinya karena tidak ada satu buah pun, dan karenanya dibiarkan dengan damai. Si raja kembali ke istananya, memberikan mahkota dan tongkat kerajaannya kepada menteri-menterinya dan berkata: “Sekarang anda boleh memiliki kerajaan ini, saya akan tinggal di sebuah gubuk di hutan.”

Ketika seseorang bukanlah siapa-siapa dan tidak memiliki apa-apa, maka tidak ada bahaya peperangan atau penyerangan, sehingga ada kedamaian. Pohon mangga yang penuh dengan buah tidak memiliki momen kedamaian: semua orang menginginkan buahnya. Jika kita benar-benar menginginkan kedamaian, kita harus menjadi bukan

siapa-siapa. Tidak penting, atau pintar, atau cantik, atau terkenal, atau benar, atau bertanggung jawab atas apapun. Kita haruslah tidak menyolok dan memiliki atribut sesedikit mungkin. Pohon mangga yang tidak memiliki buah sama sekali berdiri dengan damai dalam seluruh kemegahannya memberikan keteduhan. Menjadi bukan siapa-siapa tidak berarti tidak akan melakukan apa pun lagi. Menjadi bukan siapa-siapa sekadar berarti bertindak tanpa memamerkan diri dan tanpa mendambakan hasil-hasil. Pohon mangga tersebut memiliki keteduhan untuk diberikan, namun tidak mempertunjukkan barang-barangnya ataupun resah apakah ada orang yang menginginkan keteduhannya. Kemampuan seperti ini memungkinkan munculnya kedamaian batin. Ini adalah sebuah kemampuan yang langka, karena kebanyakan orang terombang-ambing dari satu keekstreman ke keekstreman lainnya, baik dengan tidak melakukan apa-apa dan berpikir “biar mereka lihat bagaimana mereka jadinya tanpa saya”, maupun dengan mengambil tanggung jawab dan memproyeksikan pandangan-pandangan dan gagasan-gagasan mereka.

Tampaknya jauh lebih mendarah daging dan jauh lebih penting bagi kita untuk menjadi “seseorang”, daripada memiliki kedamaian. Oleh karenanya, kita perlu untuk mempertanyakan dengan penuh kehati-hatian, apa yang benar-benar kita cari. Apa yang kita inginkan dari kehidupan? Jika kita ingin menjadi penting, dihargai, dicintai, maka kita harus menerima yang kebalikannya pula. Setiap hal positif membawa sesuatu yang negatif, sama seperti matahari yang melempar bayangan-bayangan. Jika kita menginginkan yang positif, maka kita

harus menerima yang negatif, tanpa mengeluh tentang hal tersebut.

Namun jika kita benar-benar menginginkan sebuah hati dan pikiran yang damai, keamanan dan kemantapan batin, maka kita harus melepas keinginan untuk menjadi seseorang, menjadi siapapun sama sekali. Tubuh dan pikiran tidak akan hilang karenanya, yang hilang adalah dorongan dan tindakan menjangkau serta afirmasi dari pentingnya dan supremasi mengenai orang tertentu ini, yang disebut "saya".

Setiap manusia menganggap dirinya penting. Ada milyaran manusia di bumi ini, berapa banyak yang akan meratapi kita? Hitunglah jumlah mereka untuk sejenak. Enam, atau delapan, atau dua belas atau lima belas dari sekian milyar manusia ini? Pertimbangan ini dapat menunjukkan kita bahwa kita memiliki sebuah gagasan yang sangat berlebihan mengenai pentingnya diri kita sendiri. Semakin kita dapat masuk ke dalam perspektif yang benar, semakin mudah hidup ini.

Memiliki keinginan untuk menjadi seseorang adalah sesuatu yang berbahaya. Ini seperti bermain-main dengan api yang berkobar, kita meletakkan tangan kita sepanjang waktu di dalamnya dan terus-menerus merasa sakit. Tidak ada seorangpun yang akan memainkan permainan itu menurut aturan-aturan kita sendiri. Orang yang benar-benar berhasil menjadi seseorang, seperti kepala negara, selalu membutuhkan seorang pengawal yang kukuh di sekitar mereka karena nyawa mereka berada di dalam bahaya. Tidak ada seorangpun yang

suka mengakui bahwa orang lain lebih penting. Salah satu pencegah utama menuju kedamaian pikiran adalah si "seseorang" yang kita ciptakan sendiri.

Di dalam dunia tempat kita hidup, kita dapat menemukan manusia, binatang, alam, dan benda-benda buatan manusia. Di antara semua itu, jika kita ingin bertanggung jawab atas sesuatu, satu-satunya hal yang dapat kita atur adalah hati dan pikiran kita sendiri. Jika kita benar-benar ingin menjadi orang, kita dapat mencoba untuk menjadi orang langka tersebut, seseorang yang bertanggung jawab atas hati dan pikirannya sendiri. Untuk menjadi seseorang seperti itu tidak hanya sangatlah langka, tetapi juga disertai dengan hasil-hasil yang paling bermanfaat. Orang seperti itu tidak terjatuh ke dalam perangkap kekotoran-kekotoran batin. Walaupun kekotoran-kekotoran batin belum tercabut, dia tidak akan melakukan kesalahan dengan menampilkan kekotoran-kekotoran batin tersebut dan terlibat dengannya.

Ada sebuah kisah mengenai Tan Achaan Cha, seorang master meditasi terkenal di Timur Laut Thailand. Dia dituduh oleh seseorang sebagai sosok yang memiliki kebencian yang besar. Tan Achaan Cha menjawab: "Itu mungkin benar tetapi saya tidak menggunakannya untuk apapun." Sebuah jawaban seperti ini berasal dari pemahaman yang mendalam mengenai sifat dari diri sendiri, itulah mengapa kita kagum dengan jawaban seperti itu. Dia adalah manusia langka yang tidak membiarkan dirinya terkotori oleh pikiran, ucapan, ataupun

perbuatan. Orang tersebut benar-benar adalah si seseorang, dan dia tidak perlu membuktikannya kepada orang lain, terutama karena hal itu sudah cukup jelas. Bagaimanapun juga, seseorang seperti itu tidak memiliki hasrat untuk membuktikan apapun. Hanya ada satu minat yang tak kunjung hilang dan itu adalah kedamaian pikiran dirinya sendiri.

Ketika kita memiliki kedamaian pikiran sebagai prioritas kita, semua yang ada di dalam pikiran dan keluar di dalam ucapan atau perbuatan akan terarahkan menuju kedamaian pikiran. Apa pun yang tidak menciptakan kedamaian pikiran dibuang, namun kita tidak boleh mengelirukannya dengan menjadi benar atau menjadi yang memutuskan. Orang lain boleh saja tidak setuju. Kedamaian pikiran adalah milik sendiri, semua orang harus mencari kedamaian miliknya melalui usaha-usahanya sendiri.

V. Peperangan dan Kedamaian

Peperangan dan kedamaian adalah kisah epik kemanusiaan. Keduanya adalah segala yang terkandung di dalam buku-buku sejarah kita karena peperangan dan kedamaian adalah apa yang terkandung di dalam hati kita.

Jika anda pernah membaca *Don Quixote,* anda akan ingat bahwa dia melawan kincir-kincir angin. Semua orang hanya melakukan itu, melawan kincir-kincir angin. Don Quixote adalah bagian dari imajinasi seorang penulis, seorang manusia yang percaya bahwa dirinya adalah seorang pejuang hebat. Dia berpikir bahwa setiap kincir angin yang ditemuinya adalah sesosok musuh dan mulai bertempur dengannya. Itulah apa yang sesungguhnya kita lakukan di dalam hati kita sendiri dan itulah mengapa cerita ini memiliki daya tarik yang abadi. Buku tersebut bercerita tentang diri kita sendiri. Penulis-penulis dan penyair-penyair yang namanya melampaui masa hidup mereka sendiri selalu pernah bercerita kepada umat manusia mengenai diri mereka sendiri. Kebanyakan orang tidak mendengarkan, karena tidaklah membantu ketika orang lain memberitahu kita apa yang salah dengan kita dan hanya sedikit yang peduli untuk mendengarkannya. Seseorang harus mencari tahu sendiri dan kebanyakan orang juga tidak ingin melakukannya.

Apa maksud sebenarnya dari bertarung melawan kincir-kincir angin? Itu berarti bertarung melawan sesuatu yang tidaklah penting atau nyata, yang sekadar musuh-musuh dan pertempuran-pertempuran khayalan. Semuanya adalah hal-hal sepele yang kita bangun menjadi sesuatu yang kukuh dan tangguh di dalam pikiran kita. Kita berkata: "Saya tidak tahan," dan kita mulai bertengkar. "Saya tidak menyukai dia," dan sebuah pertempuran kemudian terjadi. "Saya merasa sangat tidak bahagia," dan perang batin berkobar. Kita hampir tidak pernah mengetahui apa yang membuat kita tidak bahagia. Cuaca, makanan, orang, pekerjaan, rekreasi, negara, apa saja biasanya cukup untuk menjadi alasan. Mengapa ini terjadi pada kita? Ini karena perlawanan untuk sungguh-sungguh melepas dan menjadi diri kita yang sebenarnya, yakni bukan apa-apa. Tidak ada seorangpun yang peduli untuk menjadi bukan apa-apa.

Semua orang ingin menjadi sesuatu atau seseorang meski hanya menjadi Don Quixote yang bertarung melawan kincir-kincir angin. Seseorang yang mengetahui dan bertindak serta menjadi sesuatu yang lain, seseorang yang memiliki atribut-atribut, pandangan-pandangan, pendapat-pendapat dan gagasan-gagasan tertentu. Bahkan pandangan-pandangan yang jelas salah pun juga dipegang dengan erat, karena ini membuat si "aku" lebih kukuh. Tampaknya negatif dan menyedihkan untuk menjadi bukan siapa-siapa dan tidak memiliki apa-apa. Kita harus mencari tahu untuk diri kita sendiri bahwa menjadi bukan siapa-siapa adalah perasaan yang paling menggembirakan dan membebaskan yang bisa kita miliki. Namun

karena kita takut kincir-kincir anginnya mungkin menempel, kita tidak mau melepasnya.

Mengapa kita tidak dapat memiliki kedamaian di dunia? Karena tidak ada orang yang bersedia melucuti senjatanya. Tidak ada satu negara pun yang siap untuk menandatangani sebuah pakta pelucutan senjata, yang karenanya kita semua ratapi. Tetapi apakah kita pernah mencoba untuk melihat apakah kita, diri kita sendiri, telah benar-benar melucuti senjata kita? Oleh karena kita belum melakukannya, mengapa heran bahwa tidak ada seorang pun yang siap untuk melakukannya juga? Tidak ada seorang pun yang ingin menjadi yang pertama tanpa senjata, karena yang lain bisa menang. Apakah itu benar-benar penting? Jika tidak ada siapa pun di sana, siapa yang bisa ditaklukkan? Bagaimana bisa ada kemenangan jika tidak ada siapa pun? Biarkan mereka yang bertarung memenangkan setiap perang, yang terpenting adalah memiliki kedamaian di hati kita sendiri. Selama kita melawan dan menolak serta terus menemukan segala macam alasan yang rasional untuk terus melakukannya, maka peperangan akan terus ada.

Perang mewujud secara eksternal di dalam kekerasan, agresi, dan pembunuhan. Namun bagaimanakah perang mengungkapkan dirinya secara internal? Kita memiliki sebuah gudang senjata di dalam diri kita, bukan pistol dan bom atom, tetapi memiliki efek yang sama. Dan orang yang terluka selalu adalah orang yang menembak, yaitu diri sendiri. Terkadang orang lain datang masuk di dalam jangkauan tembak dan jika dia tidak cukup hati-hati, dia akan terluka. Itu adalah

kecelakaan yang disesalkan. Ledakan-ledakan utama adalah bom-bom yang meledak di dalam hati sendiri. Di mana bom-bom tersebut diledakkan, di situlah daerah bencananya.

Gudang senjata yang kita bawa-bawa di dalam diri kita sendiri terdiri dari niat buruk dan kemarahan kita, hasrat dan nafsu keinginan kita. Kriteria satu-satunya adalah bahwa kita tidak merasa damai di dalam. Kita tidak perlu memercayai apa pun, kita dapat langsung mengetahui apakah terdapat kedamaian dan kegembiraan di dalam hati kita. Jika kedua hal ini tidak cukup banyak, kebanyakan orang mencoba mencarinya di luar diri mereka. Itulah bagaimana semua perang bermula. Semuanya selalu merupakan kesalahan negara lain dan jika seseorang tidak dapat menemukan siapa pun untuk disalahkan, maka dia membutuhkan "Lebensraum" lebih, lebih banyak ruang untuk berekspansi, kedaulatan wilayah yang lebih besar. Di dalam konteks personal, seseorang membutuhkan lebih banyak hiburan, lebih banyak kesenangan, lebih banyak kenyamanan, lebih banyak pengalihan-pengalihan untuk si pikiran. Jika seseorang tidak dapat menemukan siapa pun untuk disalahkan atas kurangnya kedamaian dirinya sendiri, maka dia memercayai bahwa kedamaian tersebut adalah sebuah kebutuhan yang tidak terpenuhi.

Siapa orang itu, siapa yang membutuhkan lebih? Suatu bagian dari imajinasi kita sendiri, yang bertarung melawan kincir-kincir angin. Yang "lebih" tersebut tidak pernah berakhir. Seseorang dapat pergi dari satu negara ke negara lain, dari satu orang ke orang lain. Ada

miliaran orang di muka bumi ini; hampir tidak mungkin kita ingin melihat mereka semua, atau bahkan seperseratusnya, satu kehidupan tidak akan cukup untuk melakukan itu. Kita dapat memilih dua puluh atau tiga puluh orang dan kemudian pergi dari satu orang ke orang yang lainnya dan kembali lagi, berpindah dari satu aktivitas ke aktivitas yang lainnya, dari satu gagasan ke gagasan yang lainnya. Kita sedang bertempur melawan *dukkha* kita sendiri dan tidak ingin mengakui bahwa kincir-kincir angin di dalam hati kita adalah ciptaan kita sendiri. Kita percaya bahwa seseorang menempatkan kincir-kincir angin tersebut untuk melawan kita, dan dengan berpindah tempat, kita dapat melarikan diri dari nya.

Sedikit orang yang sampai pada kesimpulan bahwa kincir-kincir angin ini adalah khayalan, bahwa seseorang dapat menyingkirkan kincir-kincir angin tersebut dengan tidak memberikannya kekuatan dan arti penting. Bahwa kita dapat membuka hati kita tanpa ketakutan, dan dengan lembut, secara bertahap melepaskan praduga-praduga dan pendapat-pendapat kita, pandangan-pandangan dan gagasan-gagasan, tekanan-tekanan dan tanggapan-tanggapan yang terkondisi. Ketika itu semua telah disingkirkan, apa yang tersisa dari seseorang? Sebuah ruang yang besar dan terbuka di mana seseorang dapat mengisinya dengan apa pun yang disukainya. Jika seseorang memiliki akal sehat, dia akan mengisinya dengan cinta, welas asih, dan keseimbangan batin. Dengan demikian, tidak akan ada yang tersisa untuk dipertarungkan. Hanya kegembiraan dan perdamaian yang tersisa, yang tidak dapat ditemukan di luar diri sendiri. Adalah cukup

mustahil untuk mengambil apa pun dari luar dan memasukkannya ke dalam diri sendiri. Di dalam kita, tidak ada celah di mana kedamaian dapat masuk ke dalam. Kita harus memulai dari dalam dan bekerja ke arah luar. Jika hal itu belum jelas bagi kita, maka kita akan selalu menemukan perang salib yang lain.

Bayangkan seperti apa rasanya di zaman perang salib! Terdapat ksatria-ksatria yang menghabiskan seluruh kekayaan mereka untuk melengkapi diri mereka dengan senjata-senjata yang paling modern dan canggih, melengkapi kuda-kuda serta pengikut-pengikut, dan kemudian berangkat untuk membawa agama bagi orang-orang kafir. Mereka meninggal di dalam perjalanan karena kesengsaraan serta pertempuran-pertempuran, dan mereka yang tiba di akhir perjalanan, Tanah Suci, masih tidak mendapatkan hasil apa pun selain lebih banyak peperangan. Ketika kita melihat hal ini sekarang, perang tersebut tampak amat sangat tolol, hingga ke taraf konyol.

Akan tetapi, kita melakukan hal yang sama di dalam kehidupan kita sendiri. Jika, misalkan, kita menulis sesuatu di dalam buku harian kita yang membuat kita marah tiga atau empat tahun lalu dan membacanya sekarang, apa yang kita tulis tersebut akan tampak tidak masuk akal. Kita tidak akan bisa mengingat mengapa hal tersebut bisa menjadi sesuatu yang penting. Kita secara terus-menerus terlibat di dalam ketololan seperti itu dengan hal-hal sepele yang kecil dan tidak penting, serta menghabiskan energi kita mencoba menyelesaikan hal-hal tersebut untuk pemuasan-ego kita. Bukankah

akan lebih baik untuk melupakan bentukan-bentukan mental seperti itu dan mengurus apa yang benar-benar penting? Hanya ada satu hal yang penting untuk setiap makhluk dan itu adalah sebuah hati yang damai dan bahagia. Itu tidak dapat dibeli ataupun diberikan. Tidak ada yang bisa memberikannya kepada orang lain dan tidak dapat ditemukan. Ramana Maharshi, seorang bijak di India selatan, berkata: “Kedamaian dan kebahagiaan bukanlah hak asasi kita. Siapa pun yang mencapainya, mencapainya dengan usaha terus-menerus.”

Beberapa orang memiliki gagasan bahwa kedamaian dan kebahagiaan sama dengan tidak melakukan apa-apa, tidak memiliki tugas atau tanggung jawab, diurus oleh yang lain. Ini lebih merupakan sebuah hasil dari kemalasan. Untuk mendapatkan kedamaian dan kebahagiaan, seseorang harus membuat usaha tanpa henti di dalam hatinya sendiri. Seseorang tidak dapat mencapainya melalui pembiakan, dengan mencoba untuk mendapatkan yang lebih banyak, melainkan dengan cara menginginkan lebih sedikit. Menjadi lebih kosong dan lebih kosong, sampai hanya terdapat ruang kosong untuk diisi dengan kedamaian dan kebahagiaan. Selama hati kita dipenuhi dengan kesukaan dan ketidaksukaan, bagaimana kedamaian dan kebahagiaan dapat menemukan ruang?

Seseorang dapat menemukan kedamaian di dalam dirinya sendiri di dalam situasi apa pun, di tempat mana pun, dalam keadaan apa pun, namun hanya melalui usaha, bukan melalui pengalihan. Dunia menawarkan pengalihan-pengalihan dan kontak-kontak indra, dan

hal-hal ini sering kali cukup menggiurkan. Semakin banyak perbuatan yang ada, pikiran akan semakin terganggu dan semakin kurang perlu untuk melihat *dukkha* dirinya sendiri. Ketika seseorang memiliki waktu dan kesempatan untuk introspeksi, seseorang menemukan bahwa realitas batinnya berbeda dari apa yang dia bayangkan. Banyak orang dengan cepat berpaling lagi, mereka tidak ingin mengetahuinya. Bukan salah siapapun bahwa *dukkha* ada. Satu-satunya obat adalah dengan melepas. Ini sebenarnya cukup sederhana, namun hanya segelintir orang yang memercayai ini sampai tahap mau mencobanya.

Ada sebuah simile terkenal mengenai sebuah perangkap monyet. Jenis yang digunakan di Asia adalah sebuah corong kayu dengan sebuah lubang kecil. Di ujung yang lebih besar terletak sebuah manisan. Si monyet, yang tertarik dengan manisan tersebut, memasukkan tangannya ke dalam lubang yang kecil dan memegang manisan tersebut. Ketika dia ingin menarik tangannya keluar, dia tidak bisa mengeluarkan kepalan tangannya dengan manisan melalui lubang yang kecil. Dia terperangkap dan si pemburu akan datang dan menangkapnya. Dia tidak sadar bahwa yang perlu dilakukannya untuk terbebas adalah dengan melepaskan manisan tersebut.

Seperti itulah kehidupan kita. Sebuah perangkap, karena kita menginginkannya bagus dan manis. Oleh karena kita tidak dapat melepas, kita terperangkap di dalam siklus kebahagiaan-ketidakbahagiaan, naik-turun, mengharap-putus asa. Bukannya mencoba untuk diri kita sendiri, apakah kita bisa melepas dan

menjadi bebas, sebaliknya kita melawan dan menolak gagasan seperti itu. Akan tetapi, kita semua setuju bahwa yang terpenting adalah kedamaian dan kebahagiaan, yang hanya dapat eksis di dalam sebuah hati dan pikiran yang bebas.

Ada sebuah kisah yang indah dari Nazrudin, seorang Master Sufi, yang berbakat dalam menceritakan kisah-kisah konyol. Suatu hari, ceritanya, dia mengirim salah satu muridnya pergi ke pasar dan meminta dia untuk membeli sekantung cabai. Murid itu melakukan sesuai apa yang diminta dan membawa sekantung cabai tersebut kepada Nazrudin, yang mulai memakan cabai-cabai tersebut, satu demi satu. Segera wajahnya berubah merah, hidungnya mulai meler, matanya mulai berair, dan dia tersedak. Muridnya yang mengamati ini untuk sementara waktu terkesima dan kemudian berkata: "Tuan, muka anda mulai berubah merah, mata anda berair, dan anda tersedak. Mengapa anda tidak berhenti memakan cabai-cabai ini?" Nazrudin membalas: "Saya menanti satu cabai yang manis."

Moral cerita dari cabai! Kita, pun, sedang menunggu sesuatu, suatu tempat yang akan menciptakan kedamaian dan kebahagiaan untuk kita. Sementara itu, tidak ada yang lain selain *dukkha,* mata menjadi berair, hidung meler, tetapi kita tidak akan menghentikan ciptaan-ciptaan kita sendiri. Pasti ada satu yang manis di bagian paling dalam tas! Tidak ada gunanya berpikir, mendengar, atau membaca tentang itu, satu-satunya cara yang efektif adalah untuk melihat ke dalam hati masing-masing dan melihat dengan pemahaman. Semakin hati

dipenuhi oleh keinginan dan hasrat, semakin keras dan semakin sulit kehidupan ini.

Mengapa melawan semua kincir angin ini? Kincir-kincir angin tersebut dibuat-sendiri dan juga bisa dihapus-sendiri. Adalah sebuah pengalaman yang sangat berharga untuk memeriksa apa yang mengacaukan hati dan pikiran kita masing-masing. Ketika seseorang menemukan emosi demi emosi, tidak untuk menciptakan kelonggaran-kelonggaran maupun pembenaran-pembenaran bagi emosi-emosi tersebut, melainkan untuk menyadari bahwa emosi-emosi tersebut membentuk medan-medan pertempuran di dunia, mereka mulai membongkar senjata-senjata tersebut sehingga pelucutan senjata menjadi kenyataan.

VI. Non-dualitas

Kebenaran menempati sebuah posisi yang sangat penting di dalam ajaran Buddha. Empat Kebenaran Mulia adalah pusat dari roda Dhamma. Kebenaran *(sacca)* adalah salah satu dari sepuluh kesempurnaan yang harus dikembangkan untuk memurnikan diri sendiri.

Kebenaran dapat memiliki aspek-aspek yang berbeda. Jika kita ingin menemukan sebuah akhir untuk penderitaan, kita harus mencari kebenaran pada tingkatnya yang terdalam. Aturan-aturan moralitas yang termasuk di dalamnya "tidak berbohong" adalah sebuah latihan dasar yang tanpanya seseorang tidak dapat menjalani sebuah kehidupan spiritual.

Untuk mencapai dasar dari kebenaran, seseorang harus mencapai dasar dari dirinya sendiri, dan itu bukanlah suatu hal yang mudah untuk dilakukan yang diperburuk dengan problem tidak mencintai diri sendiri. Ini secara alami diikuti dengan jika seseorang ingin belajar untuk mencintai dirinya sendiri, maka harus ada kebencian yang hadir, dan kita terperangkap di dalam dunia dualitas.

Ketika kita terapung-apung di dunia dualitas, kita tidak dapat mencapai dasar dari kebenaran, karena kita dihentikan di dalam sebuah gerakan ombak yang bergerak mundur dan maju. Ada

sebuah teguran yang menarik di dalam *Sutta Nipata*, yang mencegah kemelekatan-kemelekatan, yaitu seseorang tidak seharusnya memiliki asosiasi-asosiasi. Hal ini akan memiliki hasil bukan cinta dan bukan juga benci, sehingga hanya ada keseimbangan batin yang tersisa, pikiran-seimbang terhadap semua yang ada. Dengan keseimbangan batin, seseorang tidaklah lagi terhenti di antara baik dan buruk, cinta dan benci, teman dan musuh, tetapi telah mampu melepas, mencapai dasar di mana kebenaran dapat ditemukan.

Jika kita ingin menemukan yang dasar, kebenaran yang melandasi segala eksistensi, kita harus praktik "melepas". Ini meliputi kemelekatan-kemelekatan terlemah dan terkuat kita, dimana banyak di antaranya yang bahkan tidak dikenali sebagai kemelekatan.

Kembali ke simile tentang kebenaran yang dapat ditemukan di dasar, kita dapat melihat bahwa jika kita melekat pada apa pun, kita tidak bisa turun ke dasar. Kita melekat kepada benda-benda, orang-orang, gagasan-gagasan, dan pandangan-pandangan, yang kita anggap sebagai milik kita dan kita yakini benar serta berguna. Kemelekatan-kemelekatan ini akan menjauhkan kita dari berhubungan dengan kebenaran mutlak.

Reaksi-reaksi kita, kesukaan-kesukaan dan ketidaksukaan-kesukaan, menahan kita di dalam kerisauan. Sementara memang lebih menyenangkan untuk menyukai sesuatu atau seseorang, namun keduanya disebabkan kemelekatan-kemelekatan. Kesulitan ini sangat erat kaitannya dengan gangguan di dalam meditasi. Seperti

kita melekat pada makanan yang kita dapat untuk tubuh, kita sama melekatnya pada makanan untuk pikiran, maka pemikiran-pemikiran pergi kesana kemari, menyomot makanan-makanan kecil. Seiring kita melakukan itu, karena berada di dalam dunia dualitas, kita lagi-lagi tertahan di dalam kerisauan, bergerak dari pemikiran ke napas dan kembali lagi ke pemikiran. Ketika pikiran kita bertindak seperti ini, pikiran tidak dapat pergi ke titik dasar.

Kedalaman dari pemahaman memungkinkan pembebasan dari penderitaan. Ketika seseorang masuk lebih dalam dan lebih dalam ke dalam diri sendiri, seseorang menemukan tiada inti, dan belajar untuk melepas kemelekatan-kemelekatan. Apa pun yang kita temukan di dalam diri kita, yang murni, diinginkan, terpuji, atau yang tidak suci dan tidak menyenangkan, tidak ada bedanya. Segala kondisi mental yang dimiliki dan dihargai menjaga kita di dalam dualitas, di mana kita bergantungan di udara, merasa sangat tidak aman. Kondisi-kondisi mental tersebut tidak dapat membawa sebuah akhir pada penderitaan. Pada satu momen, semua mungkin baik di dunia kita dan kita mencintai semua orang, tetapi lima menit kemudian, kita mungkin bereaksi dengan kebencian dan penolakan.

Kita mungkin saja menyetujui kata-kata Buddha atau menganggapnya sebagai sebuah penjelasan yang masuk akal, namun tanpa kepastian dari pengalaman pribadi, kata-kata Buddha tersebut hanya dapat membantu kita secara terbatas. Untuk mendapatkan pengetahuan langsung adalah ibarat kita adalah sebuah beban, yang harus tidak

terikat kepada apa pun, sehingga kita dapat tenggelam ke dasar dari segala penghalang, untuk melihat kebenaran yang bersinar menembus. Alat untuk itu ialah sebuah pikiran yang kuat, pikiran yang berbobot. Selama pikiran tertarik dengan kekhawatiran-kekhawatiran sepele, pikiran tidak memiliki bobot yang dapat membawanya ke kedalaman dari pemahaman.

Bagi sebagian besar dari kita, pikiran kita tidak tergolong dalam kelas-berat, tetapi lebih serupa dengan kelas-bantam. Tinju dari seorang petinju kelas-berat benar-benar mencapai sesuatu, sedangkan tinju dari seorang petinju kelas-bantam tidaklah begitu berarti. Pikiran kelas-ringan melekat disana-sini pada orang-orang dan pendapat-pendapat mereka, pada pendapat-pendapat diri sendiri, pada keseluruhan dualitas dari kemurnian dan ketidakmurnian, benar dan salah.

Mengapa kita menganggapnya begitu pribadi, ketika itu sesungguhnya universal? Tampaknya itulah perbedaan terbesar antara hidup tenang dan mampu membiarkan pikiran menyelidiki ke dalam lapisan terdalam dari kebenaran, atau hidup berselisih dengan diri sendiri dan orang lain. Baik kebencian ataupun keserakahan bukanlah sebuah perwujudan pribadi, tak seorangpun memiliki klaim tunggal atas kebencian ataupun keserakahan, kebencian dan keserakahan tersebut adalah milik umat manusia. Kita dapat belajar untuk melepaskan gagasan pribadi mengenai keadaan-keadaan pikiran kita itu, yang akan menyingkirkan kita dari sebuah hambatan yang serius. Keserakahan,

kebencian, dan ketidakmurnian ada, dengan cara yang sama, tanpa-keserakahan dan tanpa-kebencian juga ada. Bisakah kita memiliki semuanya? Atau apakah kita memilikinya secara berurutan atau lima menit sekali secara bergantian? Untuk apa memiliki yang manapun di antara hal-hal itu, hal-hal itu hanya sekadar ada. Dengan melihat hal itu, adalah mungkin untuk membiarkan diri sendiri tenggelam ke dalam kedalaman visi Buddha.

Kebenaran terdalam yang Buddha ajarkan adalah bahwa tidak ada manusia individual. Ini harus diterima dan dialami pada level perasaan. Selama seseorang belum melepaskan perasaan memiliki tubuh dan pikiran, seseorang tidak dapat menerima bahwa dia bukanlah benar-benar orang ini. Ini proses yang bertahap. Di dalam meditasi, seseorang belajar untuk melepas gagasan-gagasan dan cerita-cerita serta memerhatikan subjek meditasi. Jika kita tidak melepas, kita tidak dapat tenggelam di dalam meditasi. Pikiran harus menjadi kelas-berat untuk alasan itu juga.

Kita dapat membandingkan pikiran yang biasa seperti terombang-ambing di sekitar gelombang-gelombang pemikiran-pemikiran dan perasaan-perasaan. Hal yang sama terjadi di dalam meditasi, maka dari itu, kita perlu mempersiapkan diri kita untuk menjadi terkonsentrasi. Kita dapat melihat seluruh keadaan-keadaan pikiran yang muncul pada siang hari dan belajar untuk melepaskannya. Kelegaan dan perasaan ringan yang muncul dari proses ini adalah karena kita menjadi tidak terikat. Jika kita tidak berpraktik sepanjang

hari, meditasi kita yang terkena dampaknya karena kita belum datang ke bantal meditasi dengan sebuah kerangka pikiran yang sesuai. Jika seseorang telah melepas sepanjang hari, pikirannya telah siap dan sekarang dapat melepas di dalam meditasi juga. Dengan demikian, pikiran dapat mengalami kebahagiaan dan kemurniannya sendiri.

Terkadang orang menganggap ajaran sebagai sebuah bentuk dari terapi, yang tidak diragukan lagi adalah benar demikian, tetapi itu bukanlah tujuan utamanya melainkan hanya salah satu aspek sekundernya. Ajaran Buddha membawa kita kepada akhir dari penderitaan, sekali dan untuk selamanya, bukan hanya sesaat ketika hal-hal tidak berjalan lancar.

Setelah memiliki pengalaman melepas, meski hanya sekali, membuktikan dengan sangat bahwa melepas berarti menyingkirkan sebuah beban yang besar. Membawa kebencian dan keserakahan diri sendiri kemana-mana adalah beban yang berat, yang, ketika ditinggalkan, membawa kita keluar dari dualitas penghakiman. Merupakan hal yang menyenangkan untuk tidak berpikir; bentukan-bentukan mental adalah sesuatu yang merepotkan.

Jika kita berhasil bahkan jika hanya sekali atau dua kali dalam satu hari untuk melepas reaksi-reaksi kita, kita telah mengambil sebuah langkah yang besar dan dapat dengan lebih mudah melakukannya lagi. Kita telah menyadari bahwa sebuah perasaan yang telah muncul dapat dihentikan dan tidak perlu dibawa-bawa sepanjang hari. Kelegaan dari ini akan menjadi bukti bahwa sebuah penemuan batin

yang besar telah dibuat dan bahwa kesederhanaan dari non-dualitas menunjukkan kita jalan menuju kebenaran.

VII. Pelepasan Keduniawian

Untuk merangkul kehidupan spiritual secara utuh, dapat tumbuh di dalamnya, dan menjalaninya dengan sebuah perasaan yang aman, seseorang perlu melepaskan keduniawian. Pelepasan keduniawian tidak perlu berarti memotong rambut atau memakai jubah. Pelepasan keduniawian berarti melepaskan segala gagasan dan harapan yang pikiran ingin genggam dan pertahankan, tertarik dan ingin menyelidiki. Pikiran ingin memiliki apa pun yang tersedia secara lebih. Jika pikiran tidak bisa mendapatkan lebih, maka pikiran membuat fantasi-fantasi dan imajinasi-imajinasi serta memproyeksikan hal-hal tersebut ke dunia. Itu tidak akan pernah membawa kepuasan sejati dan kedamaian batin yang hanya dapat dimenangkan oleh pelepasan keduniawian. “Melepas” adalah kata kunci dari jalan Buddhis, memudarnya hasrat. Seseorang harus menyadari sekali dan untuk selamanya bahwa “lebih banyak” bukanlah “lebih baik”. Adalah mustahil untuk sampai pada akhir dari “lebih banyak”, karena akan selalu ada sesuatu yang melampauinya. Namun sudah barang tentu adalah mungkin untuk sampai pada akhir dari “lebih sedikit”, yang merupakan pendekatan yang jauh lebih masuk akal.

Mengapa duduk menyendiri di dalam meditasi dan merusak peluang-peluang kita atas kesempatan-kesempatan yang ditawarkan dunia

untuk kenikmatan? Seseorang bisa pergi melakukan perjalanan, melakukan pekerjaan yang menantang, bertemu orang-orang yang menarik, menulis surat atau membaca buku, menikmati waktu yang menyenangkan di suatu tempat dan benar-benar merasa nyaman – seseorang bahkan dapat menemukan sebuah jalan spiritual yang lain. Ketika meditasi tidak berhasil, pemikiran mungkin muncul: “Apa yang sebenarnya sedang saya lakukan, mengapa saya melakukannya, untuk apa, apa gunanya ini?” Kemudian muncul gagasan: “Saya tidak dapat melakukan ini dengan sangat baik, mungkin saya perlu mencoba yang lain.”

Dunia berkilau dan menjanjikan begitu banyak, tetapi tidak pernah menepati janji-janjinya. Semua orang pernah mencoba sejumlah godaan dunia dan tidak satupun dari godaan tersebut yang benar-benar telah memuaskan. Kepuasan yang sejati, keutuhan dari kedamaian, tanpa kurang apa-apa, totalitas dari menjadi tenang dan tidak menginginkan apapun, tidak dapat dipenuhi di dunia. Tidak ada apa pun yang dapat memenuhi keinginan-keinginan seseorang sepenuhnya dan seutuhnya. Uang, harta benda, orang lain, beberapa di antaranya bisa melakukannya. Namun demikian, ada keraguan yang remeh: “Mungkin saya akan menemukan sesuatu yang lain, yang lebih nyaman, lebih mudah, tidak begitu menuntut, dan yang paling penting, sesuatu yang baru”. Sesuatu yang baru selalu menjanjikan pemuasan.

Pikiran harus dimengerti sebagaimana adanya yakni sekadar indra

lain, yang memiliki otak sebagai organnya, sama seperti penglihatan memiliki mata sebagai organnya. Seiring momen-momen-pikiran muncul dan kontak terjadi dengan momen-momen-pikiran tersebut, kita mulai mempercayai apa yang kita pikirkan dan bahkan memilikinya: "Ini milik saya." Oleh karena itu, kita benar-benar tertarik pada pemikiran-pemikiran kita dan ingin merawatnya. Adalah sebuah kelumrahan bahwa orang-orang merawat barang-barang mereka dengan lebih baik daripada merawat barang-barang orang lain, sehingga seseorang mengikuti momen-momen-pikirannya sendiri dan memercayai semuanya itu. Namun, momen-momen-pikiran tidak akan pernah membawa kebahagiaan. Apa yang dibawanya adalah harapan dan kecemasan serta keraguan. Terkadang momen-momen-pikiran menyediakan hiburan, dan di waktu yang lain, menyediakan depresi. Ketika keraguan-keraguan muncul dan seseorang menindaklanjutinya, berjalan bersamanya keraguan-keraguan tersebut dapat menuntun kita ke titik di mana tidak ada lagi praktik sama sekali. Padahal satu-satunya cara untuk membuktikan bahwa kehidupan spiritual membawa kepuasan adalah dengan praktik. Untuk membuktikan sesuatu, kita harus mengalaminya. Orang lain tidak dapat membuktikannya untuk kita; dengan menginginkan bukti dari luar, sehingga yang perlu dilakukan seseorang hanyalah memegang bukti dari luar tersebut dan menyuapi diri sendiri adalah sebuah pendekatan yang salah.

Pemuasan yang kita cari bukanlah apa yang kita bisa dapatkan dan jejalkan ke dalam pikiran dan tubuh ini. Lubangnya terlalu besar untuk

diisi. Satu-satunya cara kita dapat menemukan pemuasan adalah dengan melepas pengharapan-pengharapan dan keinginan-keinginan dari segala hal yang berlangsung di dalam pikiran, sehingga tidak ada satu pun yang kurang. Dengan demikian, tidak ada lagi yang perlu diisi.

Kesalahpahaman, yang terjadi berulang-ulang kali, adalah sikap khas dari: "Saya ingin diberi. Saya ingin mendapatkan pengetahuan, pengertian, cinta-kasih, perhatian. Saya ingin menerima sebuah kebangunan spiritual." Tidak ada satu pun yang dapat diberikan kepada seseorang, kecuali instruksi-instruksi dan metode-metode. Seseorang perlu melakukan pekerjaan sehari-hari dari berpraktik, sehingga berbuah pemurnian. Kurangnya pemuasan tidak dapat diatasi dengan menginginkan untuk diberikan sesuatu yang baru. Kita bahkan masih belum jelas tentang dari mana kita ingin memperolehnya. Mungkin dari Buddha, atau dari Dhamma, atau kita mungkin menginginkannya dari guru kita. Bisa jadi kita ingin mendapatkannya dari meditasi kita, atau dari sebuah buku. Jawabannya bukanlah dari mendapatkan sesuatu dari luar diri kita, melainkan terletak dalam membuang semuanya.

Apa yang kita perlu buang terlebih dahulu? Sebaiknya kekusutan-kekusutan pikiran yang secara terus-menerus menceritakan kita cerita-cerita yang fantastis dan sulit dipercaya. Namun demikian, ketika kita mendengar cerita-cerita tersebut, kita sendiri memercayainya. Salah satu cara untuk melihat cerita-cerita tersebut dan tidak

memercayainya, adalah dengan menuliskannya. Cerita-cerita tersebut akan terdengar tidak masuk akal ketika ditulis di atas kertas. Pikiran selalu dapat memikirkan cerita-cerita baru, tidak ada akhirnya. Pelepasan keduniawian adalah kuncinya. Menyerah, melepas.

Menyerah berarti juga menyerah pada pengetahuan bawah sadar yang mendasari bahwa jalan duniawi tidak akan berhasil, bahwa ada sebuah jalan yang lain. Kita tidak dapat mencoba untuk tetap di dalam dunia dan menambahkan sesuatu ke dalam kehidupan kita, kita seharusnya melepaskan ambisi-ambisi kita sepenuhnya. Tetap menjadi orang yang sama dan kemudian menambahkan sesuatu ke dalamnya — bagaimana mungkin itu bisa berhasil? Jika seseorang memiliki mesin yang rusak dan menambahkan bagian lain ke dalamnya, itu tidak akan membuatnya berfungsi. Seseorang harus merombak seluruh mesin tersebut.

Itu berarti menerima pemahaman mendasar kita bahwa cara-cara berpikir yang lama tidak berguna. Selalu ada *dukkha* lagi dan lagi. *Dukkha* terus datang, betul? Terkadang kita berpikir: “Pasti karena orang tertentu, atau mungkin karena cuaca.” Kemudian cuaca tersebut berubah atau orang itu pergi, tetapi *dukkha* masih ada. Jadi alasannya bukan itu dan kita harus mencoba untuk mencari yang lain. Sebaliknya, kita perlu menjadi lentur dan lembut serta memerhatikan apa yang benar-benar muncul tanpa segala kekusutan, kumpulan-kumpulan, pembiakan-pembiakan pikiran. Hal yang muncul bisa murni, bisa tidak murni. Kita perlu mengetahui cara menangani

masing-masing hal tersebut.

Begitu kita mulai menjelaskan dan merasionalisasi, keseluruhan proses ini terurai lagi. Kita tidak boleh lagi berpikir bahwa kita dapat menambahkan sesuatu pada diri kita sendiri untuk membuat kita utuh. Semua harus dibawa pergi, yakni segala kumpulan yang bisa diidentifikasi, dan dengan demikian, kita menjadi seseorang yang utuh. Pelepasan keduniawian adalah melepas penciptaan ide, melepas bentuk-pikiran yang mengklaim dirinya sebagai seseorang yang mengetahui. Siapa yang mengenal orang yang mengetahui itu? Ini hanyalah ide-ide yang berputar-putar di sekitar, muncul dan berhenti. Pelepasan keduniawian bukanlah sebuah perwujudan ke arah luar, itu hanyalah akibatnya. Sebabnya adalah sesuatu yang berasal dari dalam, yang merupakan sesuatu yang perlu kita latih. Jika kita berpikir bahwa biara adalah sebuah tempat untuk bermeditasi, kita akan menemukan bahwa meditasi tidak bisa terjadi tanpa pelepasan keduniawian.

VIII. Kesendirian Ideal

Dalam *Sutta Nipata*, kita menemukan sebuah khotbah oleh Buddha berjudul "Cula Badak" dimana beliau membandingkan cula tunggal dari seekor badak dengan kesendirian seorang bijak. Buddha memuji hidup menyendiri dan bagian pengulangan untuk setiap bait dari sutta tersebut adalah: "Seseorang seharusnya mengembara sendiri sebagai sebuah cula badak". *(K.R. Norman terjemahan P.T.S.)*

Ada dua jenis kesendirian, kesendirian pikiran *(citta-viveka)* dan kesendirian tubuh *(kaya-viveka).* Semua orang akrab dengan kesendirian tubuh. Kita pergi menjauh dan duduk sendirian di dalam sebuah ruangan atau gua atau memberitahu orang-orang yang tinggal bersama kita bahwa kita tidak ingin diganggu. Orang-orang biasanya menyukai kesendirian seperti itu untuk periode-periode pendek. Jika kesendirian ini dipertahankan, ini sangatlah sering dikarenakan orang tersebut tidak mampu bergaul dengan yang lain atau takut akan orang lain karena tidak ada cukup cinta di dalam hati mereka sendiri. Seringkali ada perasaan kesepian, yang membahayakan kesendirian. Kesepian adalah sebuah keadaan pikiran yang negatif dimana seseorang merasa kehilangan pendampingan.

Ketika seseorang hidup di dalam sebuah keluarga atau komunitas, terkadang sulit untuk menemukan kesendirian fisik. Itu bahkan tidak terlalu praktis. Namun kesendirian fisik bukanlah satu-satunya jenis

kesendirian yang ada. Kesendirian mental adalah sebuah faktor penting untuk praktik. Jika seseorang tidak mampu memunculkan kesendirian mental di dalam dirinya sendiri, dia tidak akan mampu menjadi introspektif, tidak akan mampu mencari tahu perubahan-perubahan apa yang dibutuhkan di dalam dirinya sendiri.

Makna yang paling pertama dan utama dari kesendirian mental adalah tidak bergantung pada orang lain untuk persetujuan, untuk keramah-tamahan, untuk sebuah hubungan. Ini tidak berarti bahwa seseorang menjadi tidak ramah kepada orang lain, orang tersebut hanyalah menjadi mandiri secara mental. Jika orang lain baik terhadap kita, itu baik dan bagus. Jika tidak, itu pun tidak apa, dan tidak ada bedanya bagi kita.

Cula dari seekor badak berbentuk lurus dan padat serta begitu kuatnya hingga kita tidak dapat membengkokkannya. Bisakah pikiran kita menjadi seperti itu? Kesendirian mental memotong omong kosong yang membahayakan pertumbuhan spiritual. Tidak membicarakan apa pun, hanya sekadar melepaskan uap. Ketika kita membiarkan uap keluar dari sebuah panci, kita tidak bisa memasak makanan. Praktik kita bisa disamakan dengan memberikan panas pada diri sendiri. Jika kita melepaskan uap lagi dan lagi, proses batin tersebut terhenti. Jauh lebih baik untuk membiarkan uap tersebut terkumpul dan mencari tahu apa yang sedang dimasak. Itu adalah pekerjaan yang paling penting yang dapat kita lakukan.

Semua orang seharusnya memiliki kesempatan setiap harinya untuk menyendiri secara fisik untuk beberapa saat, sehingga kita bisa benar-benar merasa sendiri, sendirian seutuhnya. Terkadang kita mungkin berpikir: "Orang-orang sedang membicarakan saya." Itu tidaklah penting, kita adalah pemilik kamma kita sendiri. Jika seseorang membicarakan kita, itu adalah kamma mereka. Jika kita menjadi marah, itu adalah kamma kita. Menjadi tertarik dengan apa yang sedang dibicarakan sudah cukup untuk menunjukkan bahwa kita bergantung pada persetujuan orang-orang. Siapa yang menyetujui siapa? Mungkin lima *khandha*lah (tubuh, perasaan, pencerapan, bentukan-bentukan mental, dan kesadaran) yang sedang menyetujui. Atau mungkin rambut kepala, rambut tubuh, kuku, gigi, dan kulit? Bagian "diri" manakah yang sedang menyetujui, yang baik, yang buruk, yang biasa-biasa saja, atau mungkin yang bukan-diri?

Jika seseorang tidak dapat menemukan suatu perasaan soliditas di dalam dirinya sendiri, dari pusat, di mana tidak ada pergerakan, dia akan selalu merasa tidak aman. Tidak ada seorang pun yang bisa disukai oleh semua orang, bahkan Buddha pun tidak bisa. Oleh karena kita memiliki kekotoran-kekotoran batin, kita selalu waspada akan polusi-polusi orang lain. Tidak ada satu pun dari hal tersebut yang penting, semua itu sangatlah tidak penting. Satu-satunya hal yang penting adalah untuk menjadi penuh perhatian; benar-benar atentif pada setiap langkah di jalan, pada apa yang seseorang lakukan, rasakan, pikirkan. Sangatlah mudah untuk melupakan ini. Selalu ada seseorang untuk diajak berbicara atau secangkir teh untuk diminum.

Itulah bagaimana dunia hidup dan sebagian besar penduduknya tidak bahagia. Namun jalan Buddha menuntun keluar dari dunia menuju kebahagiaan yang mandiri.

Melepaskan uap, omong kosong, dan mencari pendampingan adalah hal-hal yang salah untuk dilakukan. Mencoba mencari tahu apa yang dipikiran orang-orang tentang diri sendiri adalah sesuatu yang tidak penting, tidak relevan, dan tidak ada hubungannya dengan jalan spiritual. Kesendirian di dalam pikiran berarti seseorang dapat menjadi sendiri di tengah-tengah keramaian. Bahkan di tengah sekerumunan besar orang yang gelisah, seseorang akan tetap dapat beroperasi dari pusatnya sendiri, memberikan cinta dan welas asih, serta tidak terpengaruh oleh apa yang terjadi di sekitarnya.

Itu dapat disebut kesendirian yang ideal dan berarti seseorang tersebut telah menghapus dirinya dari masa depan dan masa lampau, yang dibutuhkan untuk berdiri tegak dan sendiri. Jika seseorang melekat pada masa depan, maka akan ada kecemasan, dan jika seseorang mendambakan masa lampau, maka akan ada hasrat atau penolakan. Itulah obrolan terus-menerus dari pikiran, yang tidak kondusif untuk kesendirian mental.

Kesendirian hanya dapat dialami secara penuh ketika ada kedamaian batin. Jika tidak, rasa kesepian mendorong seseorang untuk mencoba dan memperbaiki perasaan hampa dan kehilangan. “Dimanakah semua orang? Apa yang bisa saya lakukan tanpa ada yang menemani? Saya harus mendiskusikan masalah-masalah saya.” Perhatian dapat

mengurus semua hal tersebut karena perhatian harus muncul di momen saat ini dan tidak ada hubungannya dengan masa depan dan masa lampau. Perhatian membuat seseorang benar-benar sibuk dan menyelamatkannya dari membuat kesalahan-kesalahan, yang sangatlah wajar bagi umat manusia. Namun semakin besar perhatian seseorang, semakin sedikit kesalahan-kesalahannya. Kekeliruan-kekeliruan pada tingkat duniawi juga memiliki dampak pada jalan supra-duniawi, karena kekeliruan-kekeliruan itu disebabkan oleh kurangnya perhatian, yang tidak membiarkan kita melewati *dukkha* yang diakibatkan-sendiri. Kita akan mencoba lagi dan lagi untuk menemukan seseorang untuk disalahkan atau seseorang yang dapat mengalihkan perhatian kita.

Kesendirian yang ideal muncul ketika seseorang dapat menjadi sendirian ataupun bersama yang lainnya dan tetap menjadi utuh, tidak terperangkap di dalam kesulitan-kesulitan orang lain. Kita dapat merespon dengan cara yang tepat, tetapi kita tidak terpengaruh. Kita semua memiliki kehidupan batin kita sendiri dan kita hanya akan dapat mengenalnya dengan baik ketika pikiran berhenti mengoceh dan kita bisa memerhatikan perasaan-perasaan batin kita. Begitu kita telah melihat apa yang terjadi di dalam diri kita, kita akan ingin mengubahnya. Hanya Yang Tercerahkan sepenuhnya *(arahat)* yang memiliki sebuah kehidupan batin yang tidak memerlukan perubahan. Stres dan kurangnya kedamaian di dalam batin kita mendorong kita keluar untuk menemukan seseorang yang akan menghapus sebuah momen *dukkha,* tetapi hanya kita, diri kita sendiri, yang dapat

melakukannya.

Kesendirian bisa jadi fisik, tetapi bukan itu fungsi utamanya. Pikiran yang menyendiri adalah pikiran yang memiliki pemikiran-pemikiran yang mendalam dan orisinal. Sebuah pikiran yang dependen berpikir secara klise, cara yang dilakukan oleh semua orang lainnya, karena pikiran menginginkan persetujuan. Pikiran seperti itu memahami di tingkat permukaan, sama seperti dunia ini, dan tidak dapat menangkap sifat mendalam dan kedalaman dari ajaran Buddha. Pikiran yang menyendiri adalah tenang karena tidak terpengaruh.

Sangatlah menarik bahwa sebuah pikiran yang tenang, yang dapat mandiri, juga dapat mengingat. Oleh karena pikiran seperti itu tidak diisi dengan hasrat untuk menghapus *dukkha,* maka pikiran seperti itu dapat mengingat tanpa kesulitan. Ini adalah salah satu dari manfaat-manfaat sampingannya. Nilai utama dari pikiran yang menyendiri adalah ketidakkhawatirannya. Pikiran yang menyendiri tidak bisa digoyahkan dan akan berdiri tanpa penopang, seperti sebatang pohon kuat yang tidak memerlukan penyangga. Ini adalah karena pikiran seperti itu kuat karena kemampuannya sendiri. Jika pikiran tidak memiliki cukup tenaga untuk berdiri sendiri, pikiran tidak akan memiliki kekuatan dan tekad untuk melaksanakan Dhamma.

Praktik kita mencakup berada sendirian untuk sementara waktu setiap harinya untuk introspeksi dan merenung. Membaca, berbicara, dan mendengar, semuanya adalah komunikasi dengan yang lain, yang terkadang diperlukan. Namun adalah penting untuk memiliki

waktu untuk penyelidikan-diri: “Apa yang sedang terjadi di dalam saya? Apa yang sedang saya rasakan? Apakah bajik atau tidak? Apakah saya sangat puas sendiri saja? Berapa banyak kepedulian-diri yang ada di saya? Apakah Dhamma panduan saya atau apakah saya kebingungan?” Jika terdapat kabut di dalam pikiran kita, yang kita butuhkan adalah sebuah lampu sorot untuk menembusnya. Lampu sorot itu adalah konsentrasi.

Kesehatan, kekayaan, dan masa muda tidak berarti tidak ada *dukkha.* Kesemuanya itu adalah selubung. Kesehatan yang buruk, kemiskinan, dan usia tua memudahkan kita untuk menyadari ketidakpuasaan dari eksistensi kita. Ketika kita sendirian, itulah saat untuk mengenal diri kita sendiri. Kita dapat menyelidiki arti Dhamma yang telah kita dengar dan apakah kita bisa mengaktualisasikannya di dalam kehidupan kita. Kita dapat menggunakan aspek-aspek Dhamma yang paling berarti bagi kita.

Pikiran yang menyendiri adalah sebuah pikiran yang kuat, karena pikiran seperti itu mengetahui bagaimana cara untuk tidak bergerak. Itu tidak berarti sama sekali tidak bergaul dengan orang, karena ini akan menandakan kurangnya cinta kasih (*metta)*. Sebuah pikiran yang menyendiri mampu menjadi sendirian dan berintrospeksi, dan bisa juga penuh cinta terhadap yang lain. Hidup di dalam sebuah komunitas Dhamma adalah tempat yang ideal untuk mempraktikkan ini.

Meditasi adalah cara untuk konsentrasi, yang merupakan alat untuk menerobos kabut yang menyelimuti semua orang yang bukan seorang *arahat*. Terkadang, dalam kehidupan komunal, ada kebersamaan, kasih sayang dan pelayanan. Ini seharusnya hasil-hasil dari *metta*, bukan hasil dari mencoba untuk menjauh dari *dukkha*. Kali berikutnya kita memulai sebuah pembicaraan, marilah coba menyelidiki terlebih dahulu: "Mengapa saya sedang mendiskusikan ini? Apakah perlu, atau apakah saya bosan dan ingin menjauh dari masalah-masalah saya."

Pemahaman jelas adalah faktor mental yang bergabung dengan perhatian untuk memberikan tujuan dan arah. Kita memeriksa apakah ucapan dan perbuatan-perbuatan kita memiliki tujuan yang benar, apakah kita menggunakan cara-cara yang terampil dan apakah tujuan awal kita telah dicapai. Jika kita tidak memiliki arah yang jelas, omong kosonglah hasilnya. Pikiran bahkan melakukannya di dalam meditasi, yang merupakan akibat dari kurangnya latihan. Ketika kita mempraktikkan pemahaman jelas, kita perlu berhenti sejenak dan memeriksa keseluruhan situasi sebelum terjun ke dalamnya. Ini mungkin menjadi salah satu kebiasaan terampil kita, yang tidak banyak ditemukan di dunia.

Sebuah aspek penting dari ajaran Buddha adalah kombinasi dari pemahaman jelas dengan perhatian. Buddha sering merekomendasikan keduanya sebagai jalan keluar dari segala kesedihan, dan kita perlu untuk mempraktikkan keduanya di dalam usaha-usaha kecil kita

setiap harinya. Ini mungkin terdiri dari mempelajari sesuatu yang baru, mengingat satu kalimat Dhamma, menghafal sebuah baris paritta, satu pandangan terang yang baru tentang diri sendiri, satu aspek dari realita yang disadari. Sebuah pikiran yang seperti itu mendapatkan kekuatan dan kepercayaan diri.

Pelepasan keduniawian adalah penolong terbesar dalam memperoleh kepercayaan diri. Seseorang mengetahui dia dapat terus hidup praktis tanpa apa pun, misalnya makanan, untuk sementara waktu. Suatu ketika, Buddha pergi ke sebuah desa di mana tak seorang pun memiliki keyakinan terhadap beliau. Beliau tidak mendapatkan dana makanan sama sekali, tidak ada seorang pun di desa yang menaruh perhatian kepadanya. Beliau pergi ke pinggiran desa, duduk di atas sedikit jerami dan bermeditasi. Seorang petapa yang telah melihat bahwa Buddha tidak menerima makanan apa pun, datang mendekati dan menunjukkan bsimpatinya: “Anda pasti merasa sangat tidak baik karena tidak memiliki apa pun untuk dimakan. Saya sangat menyesal. Anda bahkan tidak memiliki sebuah tempat yang bagus untuk tidur, hanya jerami.” Buddha membalas: “Kami adalah pemakan kebahagiaan. Kebahagiaan batin dapat memberi makan kami untuk berhari-hari.”

Seseorang dapat terus hidup tanpa banyak hal ketika mereka secara sukarela melepas. Jika seseorang mengambil barang-barang kita, kita melawan, dan itu adalah *dukkha.* Namun ketika kita mempraktikkan berpantang-diri, kita mendapatkan kekuatan dan memungkinkan

pikiran untuk berdiri sendiri. Kepercayaan-diri muncul dan menciptakan sebuah tulang punggung yang sangat kuat. Pelepasan dari pendampingan menunjukkan kita apakah kita berdikari atau tidak.

Buddha tidak menganjurkan praktik-praktik pertapaan yang berlebihan dan berbahaya, tetapi kita dapat melepas — misalnya — obrolan-obrolan di sore hari dan merenung sebagai gantinya. Setelah itu, pikiran merasa puas dengan usaha-usahanya sendiri. Semakin banyak usaha yang dibuat seseorang, semakin besar kepuasan yang muncul.

Kita membutuhkan sebuah pikiran yang menyendiri di dalam meditasi, karenanya kita perlu untuk mempraktikkannya untuk beberapa saat setiap hari. Pikiran yang terpisah memiliki dua atribut; satu adalah perhatian, penuh atensi, dan pemahaman jelas; yang satu lagi adalah introspeksi dan perenungan. Keduanya membawa pikiran pada penyatuan. Hanya dalam kebersamaan terletak kekuatan; penyatuan membawa kekuatan.

IX. Dukkha untuk Pengetahuan dan Visi

Kedua-belas-poin-kemunculan-yang-dependen *(paticcasamuppada)* dimulai dengan ketidaktahuan *(avijja)* dan diikuti dengan bentukan-bentukan kamma *(sankhara),* kesadaran kelahiran kembali, pikiran dan materi, kontak-kontak indra, perasaan, nafsu keinginan, kemelekatan, penjadian, kelahiran, serta berakhir dengan kematian. Terlahir berarti akan mati. Dalam urutan itu, ada satu titik untuk melarikan diri — dari perasaan ke nafsu keinginan.

Sementara ini disebut sebagai kemunculan-yang-dependen duniawi *(lokiya)*, Buddha juga mengajarkan sebuah rentetan sebab dan akibat yang supra-duniawi, yang transendental *(lokuttara)*. Rentetan ini dimulai dengan ketidakpuasan *(dukkha)*. *Dukkha* perlu dilihat sebagaimana adanya, yaitu sebagai titik mulai terbaik untuk perjalanan spiritual kita. Jika kita tidak mengetahui dan melihat *dukkha,* kita hanya akan memiliki sedikit alasan untuk berpraktik. Jika kita belum mengakui keseluruhan eksistensi dari *dukkha,* kita tidak akan tertarik untuk keluar dari cengkeraman-cengkeramannya.

Kemunculan-yang-dependen-transendental dimulai dengan kewaspadaan dan pengetahuan batin dari penderitaan yang tak terelakkan di alam manusia. Ketika kita merenungkan ini, kita tidak lagi mencoba mencari sebuah jalan keluar melalui upaya manusia, ataupun dengan menjadi lebih terinformasi atau berpengetahuan,

atau lebih kaya, atau memiliki lebih banyak harta atau memiliki lebih banyak teman. Dengan melihat *dukkha* sebagai sebuah kondisi yang tak terelakkan, terikat dengan eksistensi, kita tidak lagi merasa tertekan olehnya. Petir dan kilat adalah sesuatu yang tak terelakkan, maka kita tidak mencoba untuk menolak cuaca. Untuk dapat menumbuhkan makanan, harus ada petir, kilat, dan hujan.

Dukkha sama tak terelakkannya. Tanpanya, tidak ada kondisi manusia. Tidak akan ada kelahiran kembali, pelapukan, dan kematian. Setelah melihatnya seperti itu, seseorang kehilangan resistensinya terhadap *dukkha*. Pada saat seseorang tidak lagi jijik akan *dukkha,* penderitaan sangat berkurang. Resistensi kitalah yang menciptakan nafsu keinginan untuk menyingkirkan *dukkha*, yang malah membuatnya jauh lebih parah.

Setelah memahami *dukkha* dengan cara ini, seseorang bisa saja cukup beruntung untuk membuat kontak dengan Dhamma yang sejati, ajaran Buddha. Ini adalah akibat kamma baik diri sendiri. Ada tak terhitung banyaknya orang yang tidak pernah bersentuhan dengan Dhamma. Mereka bahkan mungkin terlahir di sebuah tempat di mana Dhamma sedang diajarkan, tetapi mereka tidak akan memiliki kesempatan untuk mendengarnya. Ada lebih banyak orang lagi yang tidak akan mencari Dhamma, karena mereka masih mencari jalan keluar melalui upaya manusia, mencari di arah yang salah. Setelah tiba pada kesimpulan bahwa dunia tidak menyediakan kebahagiaan sejati, seseorang juga harus memiliki kamma baik untuk dapat mendengarkan Dhamma

sejati. Jika kondisi-kondisi ini muncul, keyakinan akan muncul.

Keyakinan harus didasarkan pada rasa percaya. Jika hal-hal ini tidak cukup, jalannya tidak akan terbuka. Seseorang menjadi percaya seperti anak kecil yang memegang tangan orang dewasa ketika menyeberang jalan. Anak kecil percaya bahwa orang dewasa akan memerhatikan lalu lintas sehingga tidak terjadi kecelakaan. Anak kecil tersebut tidak memiliki kecakapan untuk mengukur saat yang aman untuk menyeberang, tapi dia memercayai seseorang dengan pengalaman yang lebih banyak.

Dibandingkan dengan Buddha, kita seperti anak kecil. Jika kita bisa memiliki kepolosan layaknya-anak-kecil, maka akan mungkin bagi kita untuk menyerahkan diri kita sendiri secara bebas kepada ajaran dan praktik, memegang tangan Dhamma sejati yang akan menuntun kita. Kehidupan dan praktik akan menjadi sederhana ketika penilaian dan penimbangan suatu pilihan dihilangkan. Tidak lagi: “Saya seharusnya melakukannya dengan cara lain, atau pergi ke tempat lain, atau mencari tahu bagaimana orang lain melakukannya.” Ini adalah kemungkinan-kemungkinan, tetapi hal-hal itu tidak kondusif untuk praktik yang baik atau untuk keluar dari *dukkha.* Percaya pada Dhamma membantu untuk menjaga pikiran tetap kukuh. Seseorang harus mencari tahu sendiri apakah ini adalah jalan keluar yang benar, tetapi jika kita tidak mencobanya, kita tidak akan tahu.

Jika *dukkha* masih dianggap sebagai sebuah bencana, kita tidak akan memiliki cukup tempat di dalam pikiran untuk rasa percaya. Pikiran

akan penuh kesedihan, kesakitan, ratap tangis, lupa bahwa kita semua sedang mengalami hasil-hasil kamma kita sendiri dan bukan yang lain. Ini adalah bagian dari menjadi seorang manusia, yakni tunduk pada kamma diri sendiri.

Resistensi terhadap *dukkha* menyerap energi kita dan pikiran tidak dapat meregang hingga kapasitas penuhnya. Jika *dukkha* dilihat sebagai sebuah bahan yang diperlukan untuk memacu seseorang untuk meninggalkan *samsara*, maka sikap positif seseorang tersebut akan terarah ke arah yang benar. *Dukkha* bukanlah sebuah tragedi, melainkan sebuah bahan dasar untuk pandangan terang. Ini tidak boleh hanya menjadi sebuah proses berpikir, tetapi harus dirasakan dengan hati. Sangatlah mudah untuk berpikir seperti itu dan tidak melakukan apa pun terhadapnya. Namun ketika hati kita benar-benar tersentuh, rasa percaya di dalam Dhamma muncul sebagai jalan keluar dari segala penderitaan.

Dhamma sangatlah berlawanan dengan pemikiran duniawi, dimana penderitaan dianggap sebagai sebuah kemalangan besar. Di dalam Dhamma, penderitaan dipandang sebagai langkah pertama untuk menembus kondisi manusia. Untuk memunculkan rasa percaya pada bagian ajaran yang belum dialami sendiri oleh seseorang, pemahamannya terhadap *dukkha* harus mantap. Jika seseorang telah mencoba banyak jalan keluar lainnya dan tidak ada dari jalan-jalan keluar tersebut yang benar-benar berhasil, maka dia akan menemukan bahwa adalah lebih mudah untuk menjadi orang yang memercayai,

layaknya anak-kecil itu, yang berjalan di sepanjang perjalanan sulit ini tanpa belok kanan atau kiri, mengetahui bahwa ajaran itu benar, dan membiarkannya menjadi panduannya. Keyakinan seperti itu membawa kegembiraan, yang tanpanya, jalan menjadi beban besar dan tidak akan berkembang. Kegembiraan adalah sebuah bahan yang esensial dan penting di dalam kehidupan spiritual.

Jangan menyalahartikan kegembiraan dengan kesenangan, keriangan, atau keriaan. Kegembiraan adalah perasaan lega dan sukacita, mengetahui bahwa seseorang telah menemukan sesuatu yang menembus segala penderitaan. Orang terkadang memiliki gagasan yang salah bahwa menjadi suci atau saleh berarti memiliki raut muka yang sedih dan berjalan dengan murung. Namun demikian, Buddha tidak pernah disebutkan pernah menangis dan biasanya digambarkan dengan setengah-senyuman di wajahnya. Kesucian bukan berarti kesedihan. Kesucian berarti keutuhan. Tanpa kegembiraan, tidak ada keutuhan. Bersama kegembiraan batin, terdapat kepastian bahwa jalan tersebut tanpa cela, praktik tersebut bermanfaat, dan perilakunya pantas.

Kita perlu duduk bermeditasi dengan sebuah perasaan yang gembira dan keseluruhan pengalaman meditasi akan berpuncak dalam kebahagiaan. Ini membawa ketenangan bagi kita, karena kita tidak lagi mencari-cari kepuasan di luar. Kita mengetahui kita hanya perlu melihat ke dalam diri kita sendiri. Tidak ada tempat untuk dikunjungi dan tidak ada hal yang perlu dilakukan, semuanya terjadi di dalam.

Ketenangan seperti itu bermanfaat untuk meditasi yang terkonsentrasi dan menciptakan perasaan berada di tempat yang tepat di saat yang tepat. Ketenangan tersebut menciptakan kelegaan pikiran yang memudahkan meditasi dan kondusif terhadap pelenyapan keragu-raguan skeptis *(vicikicha)*.

Keragu-raguan skeptis adalah pertanda dari kegelisahan, kegembiraan melahirkan ketenangan. Kita tidak perlu khawatir tentang diri kita sendiri, atau masa depan dunia, hanya masalah waktu hingga kita memahami realitas mutlak. Ketika jalan, praktik, dan usaha bertautan bersama, hasil-hasilnya pasti akan datang. Sangatlah penting untuk memiliki kepercayaan sepenuhnya pada semua yang dikatakan Buddha. Kita tidak bisa memilih gagasan-gagasan yang ingin kita percayai hanya karena gagasan-gagasan tersebut kebetulan sejalan dengan apa yang kita suka dan membuang yang lainnya. Tidak ada pilihan yang harus dibuat. Ini adalah semua atau tidak sama sekali.

Ketenangan membantu munculnya konsentrasi. *Dukkha* sendiri dapat menuntun kita kepada konsentrasi yang tepat jika kita menanganinya dengan tepat. Namun kita tidak boleh menolaknya, berpikir bahwa itu adalah garis nasib tak terduga yang telah membawa seluruh kesedihan ini kepada kita, atau berpikir bahwa orang lainlah yang menyebabkannya. Jika kita menggunakan *dukkha* untuk mendorong kita ke jalan, maka dapat menghasilkan konsentrasi yang tepat.

Konsentrasi benar memungkinkan pikiran untuk meregang. Pikiran yang terbatas, terhalang, dan ternoda tidak dapat memahami

kedalaman dari ajaran. Pikiran bisa mendapat sebuah firasat bahwa tersedia sesuatu yang luar biasa, tetapi pikiran tidak dapat masuk ke kedalaman sesuatu tersebut. Hanya pikiran yang terkonsentrasi yang dapat memperluas batasan-batasannya. Ketika pikiran melakukan itu, pikiran dapat mengalami pengetahuan-dan-visi-dari-hal-hal-sebagaimana- adanya.

Buddha sering menggunakan frasa "pengetahuan-dan-visi-tentang-hal-hal-sebagaimana-adanya" *(yatha-bhuta-ñana-dassana).* Ini berbeda dari cara kita menganggap pengetahuan dan visi tentang hal-hal tersebut adanya atau seharusnya, atau sebagaimana kita menginginkan pengetahuan dan visi tentang hal-hal tersebut untuk menjadi, yakni mudah-mudahan nyaman dan menyenangkan. Namun sebaliknya, kelahiran, pelapukan, penyakit, dan kematian, tidak mendapatkan apa yang diinginkan, atau mendapatkan apa yang tidak diinginkan, sebuah pencerapan terus-menerus terhadap apa yang tidak kita suka, karena pikiran gagal untuk mendukung keyakinan-ego kita. Di dalam mengetahui dan melihat hal-hal sebagaimana adanya, kita akan menghilangkan ketidaksukaan itu.

Kita akan melihat bahwa di dalam alam ketidakkekalan, ketidakpuasan, dan ketanpaintian *(anicca, dukkha, anatta)* ini, tidak ada yang dapat digenggam dan didapati sebagai sesuatu yang solid serta memuaskan. Tidak ada orang, tidak ada harta, tidak ada pemikiran, tidak ada perasaan. Tidak ada yang bisa dilekati dan didapati sebagai sesuatu yang kukuh dan menopang.

Ini adalah pandangan benar, melampaui pencerapan sehari-hari biasa kita. Ini muncul dari konsentrasi benar dan datang dari menangani *dukkha* dengan sebuah cara yang positif dan menyambut. Ketika kita mencoba untuk melarikan diri dari *dukkha* baik dengan melupakannya, lari darinya, menyalahkan orang lain, menjadi depresi karenanya, atau merasa kasihan terhadap diri kita sendiri, kita menciptakan lebih banyak *dukkha*. Segala metode ini didasari pada pembodohan-diri. Pengetahuan-dan-visi-tentang-hal-hal-sebagaimana-adanya adalah langkah pertama pada jalan mulia, yang lainnya telah menjadi pekerjaan prasyarat.

Terkadang pengertian kita mungkin terasa seperti salah satu gambar-gambar misteri yang dimainkan anak-anak. Sekarang anda melihatnya, sekarang anda tidak. Ketika satu aspek Dhamma terlihat jelas bagi kita, kita harus terus membangkitkan visi tersebut. Jika benar, maka *dukkha* tidak memiliki sengatan, *dukkha* hanyalah *dukkha*. Pelapukan, penyakit, dan kematian tidak tampak menakutkan. Tidak ada yang ditakutkan, karena semuanya akhirnya hancur berantakan secara terus-menerus. Tubuh ini terurai dan pikiran berubah setiap saat.

Tanpa pengetahuan dan visi tentang realitas, praktik menjadi sulit. Setelah memiliki pencerapan jelas ini, praktik adalah satu-satunya hal yang mungkin untuk dilakukan. Yang lainnya hanyalah sebuah isu-sampingan dan sebuah gangguan. Dari pengetahuan-dan-visi munculah kekecewaan terhadap apa yang ditawarkan dunia. Segala

kegemerlapan yang nampaknya adalah emas ternyata adalah emas bohongan, yang tidak memuaskan. Kegemerlapan tersebut memberikan kita kesenangan untuk sesaat dan diikuti dengan ketidaksenangan dan harus dicari lagi dan lagi. Dunia indra telah mengelabui kita begitu seringnya sehingga kita masih terjerat di dalamnya dan masih mengalami *dukkha,* kecuali apabila visi sejati muncul.

Ada poster di Australia yang berbunyi: “Kehidupan, beradalah di dalamnya”. Bukankah lebih baik jika poster itu berbunyi, “Kehidupan, beradalah di luarnya”? Kehidupan dan eksistensi terikat dengan pembaharuan yang terus-menerus dari kontak-kontak indra kita melihat, mendengar, merasa, menyentuh, mencium, dan berpikir. Hanya ketika kita memiliki pencerapan jelas, ketidaktertarikan akan masuk dan kemudian kontak indra yang paling indah sekalipun tidak akan lagi memikat kita untuk bereaksi. Kontak indra itu sekadar eksis, tapi tidak menyentuh hati kita. *Mara,* si penggoda, telah kehilangan cengkeramannya dan telah dipersilakan keluar pintu. Dia menunggu di depan pintu untuk menyelinap masuk lagi, pada kesempatan pertama yang memungkinkan, tetapi dia tidak begitu nyaman bersemayam di dalam lagi.

Ini membawa sejumlah besar rasa aman dan puas ke hati. Seseorang tidak akan terpengaruh untuk meninggalkan jalan praktik ini. Ketika *Mara* masih memanggil, tidak ada kedamaian di dalam hati. Seseorang tidak bisa merasa lega dan puas, karena selalu ada

sesuatu yang baru untuk menggoda kita. Dengan pengetahuan-dan-visi-tentang-hal-hal-sebagaimana-adanya dan ketidaktertarikan yang menyusul berikutnya, kita menyadari bahwa jalan Buddha menuntun kita ke ketenangan, kedamaian, dan akhir dari *dukkha*.

Dukkha benar-benar adalah teman kita yang paling gigih, pendukung kita yang paling setia. Kita tidak akan pernah menemukan teman atau pembantu lainnya yang seperti itu, jika dilihat dengan cara yang benar, tanpa resistensi ataupun penolakan. Ketika kita menggunakan *dukkha* sebagai insentif kita untuk praktik, rasa syukur dan apresiasi terhadapnya akan muncul. Ini mencabut sengat dari rasa sakit kita dan mengubahnya menjadi pengalaman kita yang paling berharga.

X. Kecenderungan-Kecenderungan Mendasar Kita

Kebanyakan orang cenderung untuk menyalahkan baik diri mereka sendiri atau orang-orang lain atas apapun yang mereka anggap salah. Beberapa orang suka menyalahkan terutama orang lain, beberapa lebih memilih untuk menyalahkan diri mereka sendiri. Tak satu pun dari cara tersebut menguntungkan, atau akan membawa kedamaian pikiran. Untuk benar-benar memahami fakta-fakta yang berlaku di dalam setiap manusia, mungkin dapat dibantu dengan mengetahui kecenderungan-kecenderungan mendasar *(anusaya)* dalam diri kita.

Jika kita mengerti bahwa setiap manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan ini, maka kita akan menjadi lebih tidak cenderung untuk menyalahkan atau menjadi kesal atau merasa tersinggung dan lebih cenderung untuk menerima dengan keseimbangan batin. Ketika kita menjadi menyadari kenegatifan-kenegatifan tersebut di dalam diri kita sendiri, mungkin kita lebih mudah mengatasinya

Kecenderungan-kecenderungan mendasar lebih halus daripada lima rintangan *(pañca nivarana):* rintangan-rintangan itu kasar dan menunjukkan dirinya sendiri dengan cara tersebut. Nafsu indriawi: menginginkan apa yang menyenangkan indra-indra. Niat-buruk: menjadi marah, kesal. Kemalasan dan kelambanan: tidak memiliki energi sama sekali. Kemalasan mengacu pada tubuh, kelambanan

pada pikiran. Kegelisahan dan kekhawatiran: menjadi sukar-merasa-lega, tidak ada kedamaian. Keragu-raguan skeptis: tidak mengetahui harus mengarah ke mana. Kelima rintangan ini mudah terlihat di dalam diri sendiri dan orang lain. Tetapi kecenderungan-kecenderungan mendasar lebih sulit untuk ditunjukkan secara persis. Kecenderungan-kecenderungan mendasar adalah sumber-sumber tersembunyi untuk munculnya kelima rintangan, dan untuk menyingkirkan kecenderungan-kecenderungan mendasar tersebut, seseorang memerlukan perhatian yang tajam dan banyak kearifan.

Setelah bekerja dengan lima rintangan di dalam diri sendiri, dan hingga taraf tertentu telah melepaskan aspek-aspek yang paling kasar dari lima rintangan tersebut, seseorang dapat mulai mengatasi kecenderungan-kecenderungan mendasar. Kata “kecenderungan mendasar” itu sendiri menunjukkan karakteristiknya, yaitu bahwa akar-akarnya tertanam sangat dalam, dan karena itu, sulit untuk dilihat dan disingkirkan.

Kedua kecenderungan yang pertama mirip dengan rintangan-rintangan, yakni hasrat indra dan kejengkelan, yang menjadi basis-basis yang mendasari nafsu indriawi dan kemarahan. Bahkan ketika sebagian besar nafsu indriawi telah ditinggalkan dan kemarahan tidak lagi muncul, kecenderungan untuk hasrat indra dan kejengkelan tetaplah ada.

Hasrat indra adalah bagian dan bingkisan dari menjadi seorang manusia. Hasrat indra menunjukkan dirinya sendiri dengan melekati

dan bereaksi terhadap apa yang seseorang lihat, dengar, cium, rasa, sentuh, dan pikir. Seseorang peduli dengan apa yang dirasakannya dan masih belum tiba pada pengertian bahwa objek-objek indra hanyalah fenomena muncul dan berlalu yang tidak kekal. Ketika kurangnya pandangan terang yang penting ini masih kuat, seseorang menganggap penting kesan-kesan yang datang melalui indra-indra. Dia tertarik pada kesan-kesan yang datang melalui indra-indra tersebut dan mencari kesenangan darinya. Ketika indra-indra masih memainkan peranan penting pada diri seseorang, di sana ada nafsu indra. Manusia adalah makhluk indriawi. Ada sebuah bait yang menggambarkan Sangha mulia sebagai yang memiliki "indra-indra yang didamaikan". Sutta Cinta-Kasih *(Karaniyametta Sutta)* mendeskripsikan bhikkhu yang ideal sebagai yang "dengan indra-indra yang ditenangkan". Dalam banyak sutta, Buddha berkata bahwa menyingkirkan nafsu indra adalah jalan menuju *Nibbana*.

Hasrat indra adalah sebuah bagian dari menjadi manusia yang mendarah daging, yang harus dilampaui dengan usaha yang besar dan tidak dapat dilakukan tanpa pandangan terang. Tidaklah mungkin untuk berhasil hanya dengan berikrar: "hasrat indra tidaklah berguna, saya akan melepaskannya." Seseorang harus mendapatkan pandangan terang bahwa kontak-kontak indra ini tidak memiliki nilai intrinsik di dalamnya. Ada sebuah persatuan dari landasan indra (mata, telinga, hidung, lidah, kulit, pikiran) dengan objek indra (pemandangan, suara, rasa, sentuhan, pemikiran) dan kesadaran indra (melihat, mendengar, mencium, merasa, menyentuh, berpikir) untuk membentuk sebuah

tubrukan. Itulah semua yang sedang terjadi. Selama seseorang bereaksi pada kontak-kontak ini seolah-olah kontak-kontak ini adalah penting, di sana ada hasrat indra. Ketika ada hasrat indra, di sana ada juga kejengkelan, keduanya berjalan beriringan. Hasrat indra dipuaskan ketika tubrukan kontak indra menyenangkan. Kejengkelan muncul ketika kontak indra tidak menyenangkan. Kejengkelan tidak harus keluar sebagai amarah, teriakan, kemurkaan, kebencian atau bahkan perlawanan. Kejengkelan hanyalah kejengkelan, yang membuat orang menjadi tidak senang, merasa tidak-nyaman, dan gelisah. Kejengkelan adalah bagian dari menjadi seorang manusia yang memiliki hasrat indra.

Hasrat indra dan kejengkelan hanya hilang pada tahap yang-tidak-kembali *(Anagami)*. Tahap terakhir sebelum Pencerahan sempurna: seseorang yang tidak kembali ke alam ini, tetapi mencapai *Nibbana* di "Kediaman-Kediaman Murni". Bahkan pemasuk-arus *(Sotapanna)* dan yang-kembali-sekali *(Sakadagami)* yakni tahap pertama dan kedua dari pencapaian mulia, masih dilanda oleh *dukkha* dari hasrat indra dan kejengkelan.

Jika seseorang membayangkan bahwa dorongan yang menciptakan hasrat indra atau kejengkelan berada di luar diri sendiri, dia masih belum melihat awal dari jalan. Oleh karena itu, adalah perlu untuk menyadari bahwa reaksi tersebut adalah milik kita sendiri, sehingga kita bisa mulai bekerja pada diri kita sendiri. Jika kita bahkan tidak menyadari bahwa itu sedang terjadi, bagaimana kita dapat melakukan

apa pun terhadapnya? Hal ini terjadi terus-menerus, tanpa jeda, sehingga kita memiliki kesempatan-kesempatan yang tak terhitung banyaknya untuk menjadi sadar akan dunia batin kita.

Menjadi waspada bukan berarti kita sudah mampu menyingkirkan reaksi-reaksi kita. Harus ada juga sebuah pengertian mengenai kesia-siaan dari sebuah respon tidak bajik dan sebuah usaha untuk menyelidiki sebab-sebabnya. Adalah hal mudah untuk melihat bahwa hasrat indra dan kejengkelan adalah kecenderungan-kecenderungan mendasar yang menciptakan nafsu indriawi dan niat-buruk. Pandangan terang ini seharusnya membangkitkan sedikit penerimaan dan toleransi terhadap kesulitan-kesulitan diri sendiri dan orang lain. Jika ini terjadi kepada semua orang secara terus-menerus, maka apa yang harus dikesalkan? Satu-satunya hal yang perlu dilakukan adalah bekerja dengannya, menggunakannya sebagai subjek untuk perenungan *(kammatthana)* dan introspeksi. Sangatlah berguna untuk menggunakan kesulitan-kesulitan kita sebagai metode untuk tugas pemurnian.

Kecenderungan-kecenderungan dan rintangan-rintangan kita semuanya saling berhubungan. Jika seseorang mampu mengurangi satu, yang lainnya juga menjadi lebih sedikit mengganggu dan kehilangan beratnya sehingga tidak lagi begitu menakutkan. Orang-orang secara umum takut akan reaksi-reaksi mereka sendiri. Inilah mengapa mereka sering merasa terancam oleh orang lain; mereka tidak terlalu takut terhadap reaksi orang lain, tetapi jauh lebih takut

akan reaksi mereka sendiri. Mereka tidak yakin akan diri mereka sendiri, takut menjadi agresif, marah, dan kemudian kehilangan sebagian citra-diri mereka sendiri.

Memiliki sebuah citra-diri sangatlah merugikan, karena citra-diri didasarkan pada ilusi kekekalan. Segala hal berubah terus-menerus, termasuk diri kita sendiri, sedangkan sebuah citra-diri mengandaikan stabilitas. Pada satu saat, kita dapat menjadi makhluk yang bernafsu, sesaat kemudian, menjadi seseorang yang mudah marah. Terkadang kita merasa lega, di lain waktu, kita gelisah. Yang manakah kita? Dengan memiliki sebuah citra akan diri sendiri, kita menciptakan konsep kekekalan yang tidak akan pernah memiliki dasar di dalam kenyataannya. Hal ini memblokir pandangan terang seseorang ke dalam kecenderungan-kecenderungan mendasar karena dia akan menjadi buta terhadap apa yang tidak sesuai dengan citra dirinya.

Kecenderungan mendasar yang ketiga adalah keragu-raguan atau kebimbangan. Jika seseorang memiliki keragu-raguan, dia bimbang: “Apa yang akan saya lakukan berikutnya?” Seseorang meragukan jalan dan kemampuan dirinya sendiri serta cara untuk melanjutkannya. Karena kebimbangan, seseorang tidak menggunakan waktunya dengan bijak. Kadang kala, seseorang bisa menyia-nyiakannya atau terlalu banyak terlibat di dalam aktivitas-aktivitas yang tidak menguntungkan. Keragu-raguan berarti seseorang tidak memiliki visi batin untuk menuntun dirinya, melainkan terobsesi dengan ketidakpastian. Keraguan-raguan dan kebimbangan terletak di dalam

hati kita karena sebuah perasaan tidak aman. Kita takut menjadi tidak aman. Namun tidak ada keamanan dimanapun, satu-satunya keamanan yang dapat ditemukan adalah *Nibbana.* Ketakutan dan ketidakamanan di dalam hati ini menyebabkan munculnya keragu-raguan dan kebimbangan. Jika kita meninggalkan hal-hal tersebut di belakang dan tidak memerhatikan mereka, kita bisa melangkah ke depan dengan jauh lebih mudah dan dapat menyelesaikan jauh lebih banyak.

Keragu-raguan dan kebimbangan ditinggalkan dengan masuk-arus. Seseorang yang telah mencapai Jalan dan Buah pertama tidak lagi ragu, karena orang tersebut telah memiliki sebuah pengalaman pribadi tentang sebuah realitas yang tak terkondisi, yang sepenuhnya berbeda dengan realitas relatif di mana kita hidup. Dia sekarang dapat terus maju tanpa kekhawatiran atau ketakutan. Tidak akan ada keragu-raguan mengenai pengalaman langsung. Jika kita berkata kepada seorang anak kecil: “Tolong jangan sentuh kompor itu, kamu bisa terbakar,” sangatlah mungkin bahwa anak tersebut akan tetap menyentuh kompor tersebut. Sekali menyentuhnya dan mengalami perasaan sakit dari terbakar, dia pasti tidak akan menyentuhnya lagi. Pengalaman membuang keragu-raguan dan kebimbangan.

Kecenderungan mendasar berikutnya adalah pandangan salah *(ditthi)* yang menghubungkan semua yang terjadi pada sebuah “diri”. Ini berjalan terus secara konstan dan kita dapat memastikannya dengan mudah, karena hal itu terjadi pada semua orang. Sangat

sedikit orang yang menyadari: "Ini hanyalah fenomena mental." Mereka meyakini: "Saya berpikir." Ketika muncul rasa sakit di dalam tubuh, sedikit yang akan berkata: "Ini hanyalah sebuah perasaan yang tidak menyenangkan." Mereka akan berkata: "Saya merasa sangat tidak enak," atau "Saya merasakan rasa sakit yang parah." Reaksi terhadap apa pun yang terjadi pada "diri" ini adalah dikarenakan sebuah kecenderungan mendasar yang telah tertanam begitu dalamnya sehingga membutuhkan usaha keras untuk melonggarkan cengkeramannya.

Menghilangkan pandangan salah tentang diri bukan hanya sekadar berarti secara intelektual mengerti bahwa tidak ada "diri" yang sejati. Yang dibutuhkan adalah sebuah pandangan batin bahwa keseluruhan konglomerasi pikiran dan tubuh ini tidak lain hanyalah fenomena-fenomena tanpa kepemilikan. Langkah pertama diambil pada masuk-arus, ketika pandangan benar mengenai "diri" muncul, walaupun seluruh kemelekatan pada konsep-konsep-diri ditinggalkan hanya pada level *arahat*.

Berikutnya adalah harga diri dan kesombongan *(mana),* yang di sini berarti memiliki sebuah konsep tertentu tentang diri kita sendiri, seperti menjadi seorang pria atau seorang wanita, muda atau tua, cantik atau jelek. Kita membayangkan apa yang kita inginkan, rasakan, pikirkan, ketahui, miliki, dan apa yang bisa kita lakukan. Semua konseptualisasi ini menciptakan kepemilikan dan kita menjadi bangga akan harta-harta, pengetahuan, keterampilan-keterampilan,

perasaan-perasaan, menjadi seseorang yang spesial. Harga diri ini mungkin sangat tersembunyi di dalam diri kita, sulit untuk ditemukan, dan untuk menemukannya, dibutuhkan sejumlah penggalian yang bersifat introspektif. Ini dikarenakan fakta bahwa begitu banyak dari keseluruhan keberadaan kita yang terlibat di dalamnya. Ketika kita berkata: "Sekarang temukan konsep itu mengenai menjadi seorang wanita," jawabannya seringkali adalah: "Tentu saja, saya seorang wanita, apakah saya jika bukan wanita?" Namun selama "saya adalah" sesuatu, wanita, pria, anak, bodoh atau cerdas, "saya adalah" jauh dari *Nibbana.* Apa pun bayangan saya tentang diri saya sendiri, itu menghentikan saya di jalur saya.

Kecenderungan mendasar dari harga diri dan kesombongan hanya tercabut bagi *arahat.* Tidak ada hubungan yang terlihat langsung antara hal ini dengan rintangan manapun yang ada, tetapi pembentukan "diri" dan pandangan salah tentang "diri" adalah perwujudan-perwujudan utama dari kebodohan batin, akar penyebab segala kekotoran batin kita.

Berikutnya kita sampai pada kemelekatan pada eksistensi *(bhavaraga)*. Itulah sindrom bertahan hidup kita, melekat untuk berada di sini, tidak mau menyerah, tidak siap untuk mati hari ini. Kita harus belajar untuk siap mati sekarang, bukan berharap untuk mati, tapi siap untuk mati. Berharap untuk mati adalah sisi lain dari koin kemelekatan pada eksistensi. Harapan untuk mati mencoba untuk menyingkirkan eksistensi karena hidup terlalu sulit. Namun

menjadi siap untuk mati sekarang berarti bahwa kemelekatan untuk menjadi seseorang dan berada di sini untuk membuktikannya telah ditinggalkan, karena kemelekatan tersebut telah dilihat sebagai sebuah kekeliruan. Pada saat itu, pandangan salah mengenai "diri" telah disingkirkan.

Kemelekatan pada eksistensi membawa kita ke dalam sebuah sindrom ketergantungan. Kita ingin segalanya berhasil untuk kita dan membencinya jika hal itu tidak terjadi. Ini menciptakan kejengkelan dan hasrat indra. Kita sering lupa bahwa kita hanyalah tamu di planet ini dan kunjungan kita terbatas serta dapat berakhir kapan saja. Kemelekatan untuk tetap hidup ini membawa banyak kesulitan kepada kita semua karena kemelekatan tersebut memproyeksikan kita ke masa depan sehingga kita tidak dapat hadir di masa sekarang. Jika kita tidak hidup di masa sekarang, kita secara total melewatkan kesempatan untuk menjadi hidup. Tidak ada kehidupan di masa depan, semuanya adalah penggagasan, dugaan, harapan, dan doa. Jika kita benar-benar ingin hidup dan mengalami hal-hal sebagaimana hal-hal tersebut adanya, kita harus berada di sini sekarang, menghadiri setiap momen. Ini mencakup melepaskan kemelekatan atas apa yang akan terjadi kepada kita di masa depan, terutama kemelekatan tentang apakah kita akan terus ada. Berada pada momen ini sudah cukup. Untuk dapat melepaskan kemelekatan itu berarti melepaskan masa depan. Hanya pada saat itulah, akan ada perhatian yang kuat, atensi yang nyata, dan pemahaman jelas.

Kemelekatan pada eksistensi akan selalu memberikan kita gagasan bahwa sesuatu yang lebih baik akan datang jika kita menunggu cukup lama dan hal itu menyangkal usaha. Usaha hanya dapat dibuat sekarang, siapa yang mengetahui apa yang akan dibawa hari esok?

Yang terakhir dari tujuh kecenderungan adalah ketidaktahuan *(avijja)*. Mengabaikan Empat Kebenaran Mulia. Ketidaktahuan adalah yang disebut titik mulai dari rantai sebab dan akibat yang membawa kita kembali ke kelahiran dan kematian lagi dan lagi. Ketidaktahuan menentang kebijaksanaan, dan di sini, hal tersebut menyangkut fakta bahwa kita mengesampingkan realitas dengan tidak menyadari bahwa seluruh *dukkha* kita datang dari menginginkan, bahkan jika keinginan kita mungkin adalah sebuah keinginan yang bajik. Jika kita terus mengabaikan dua kebenaran mulia yang pertama, belum berbicara tentang kebenaran ketiga, yaitu *Nibbana,* kita terperangkap di dalam *dukkha.* Kecenderungan mendasar kita mengenai ketidaktahuan berakhir pada pandangan salah tentang "diri" — pembentukan sebuah "diri" — menunjukkan pada kita keterhubungan seluruh kecenderungan-kecenderungan mendasar. Tanpa ketidaktahuan, maka tidak akan ada hasrat indra dan kejengkelan apa pun, atau kebimbangan atau keraguan apa pun, tidak ada pandangan salah, tidak ada harga diri dan kesombongan, atau kemelekatan pada eksistensi.

Sangatlah berguna untuk memilih karakteristik yang berulang kali menciptakan kesulitan-kesulitan bagi kita dan menjadikannya fokus perhatian kita. Karena semua saling terhubung, meminimalisir yang

satu akan membantu untuk mengurangi yang lainnya menjadi bagian-bagian yang lebih mudah diatur.

Untuk melihat kecenderungan-kecenderungan mendasar di dalam diri sendiri, dibutuhkan banyak atensi tepat terhadap diri sendiri, yang memerlukan waktu dan kesendirian. Seseorang tidak dapat melakukannya sambil berbicara dengan orang lain. Jika pikirannya jernih, seseorang dapat melakukannya pada saat sesi-sesi meditasi atau melalui perenungan.

Perenungan adalah sebuah tambahan yang sah untuk meditasi, sebuah pembantu yang penting dan selalu diarahkan pada pandangan terang, sedangkan meditasi pada suatu waktu mungkin diarahkan pada keheningan. Perenungan berarti melihat ke dalam dan mencoba untuk melihat apa yang muncul: "Apa yang menggerakkan saya?" Dengan kejujuran penuh, mengingat kecenderungan-kecenderungan mendasar, mengetahui bahwa semua orang memilikinya, seseorang dapat bertanya: "Bagaimana kecenderungan-kecenderungan ini mewujud di dalam saya?" Setelah itu telah terlihat, ada validitas lanjutan dalam merenungkan: "Apa yang dapat saya lakukan untuk menyingkirkan kecenderungan tertentu ini, atau setidaknya, meminimalisirnya?" Seseorang sepatutnya menjatahkan beberapa saat setiap hari untuk perenungan. Jika seseorang menghabiskan seluruh harinya tanpa introspeksi, dia tidak dapat berharap untuk pergi ke dalam batin pada saat meditasi.

Meditasi dan perenungan saling melengkapi dan memerlukan satu sama lain.

XI. Tanpa Kesedihan, Tanpa Noda, dan Aman

Tanpa kesedihan, tanpa noda, dan aman adalah tiga atribut dari seorang Yang Tercerahkan *(arahat)*. Tanpa kesedihan: tidak ada *dukkha;* Tanpa noda: tidak ada kekotoran-kekotoran batin; dan Aman: tidak ada ketakutan. Jelas ketiga ini sangatlah diinginkan, karena ketiganya membuat kebahagiaan. Ketika kita berpikir ketiga hal ini adalah karakteristik-karakteristik dari seorang *arahat,* kita mungkin bertanya-tanya: "Ini sangat jauh dari saya, bagaimana saya bahkan bercita-cita untuk mencapainya?" Keyakinan bahwa hal tersebut terlalu besar untuk dianggap sebagai pencapaian seseorang mungkin muncul.

Kita semua mengetahui apa artinya memiliki kesedihan *(dukkha)*. Kita akrab dengan kekotoran-kekotoran batin kita, ketika kita kesal, khawatir, cemas, iri, atau cemburu. Kita semua telah mengalami ketakutan. Ini bisa berupa takut akan kematian diri sendiri atau orang-orang yang dicintai, atau takut tidak disukai, dipuji, diterima atau takut tidak dapat menggapai sasaran-sasaran kita, atau takut membuat diri sendiri terlihat konyol.

Kita juga mengalami kebalikan-kebalikan dari ketiga kondisi tersebut. Benih-benihnya ada di dalam kita, jika tidak, maka Pencerahan akan menjadi sebuah mitos. Adalah mungkin bagi kita untuk memiliki momen-momen tanpa kesedihan, tanpa noda, dan aman.

Jika seseorang memiliki meditasi yang benar-benar terkonsentrasi, untuk sesaat *dukkha* tidak muncul. Hanya kemanunggalan. Tidak ada kekotoran-kekotoran batin yang dapat masuk karena tidak ada ruang baginya di dalam pikiran. Pikiran hanya bisa memiliki antara kekotoran-kekotoran batin atau menjadi terkonsentrasi, yang mana sangat baik, walaupun mungkin hanya bertahan satu saat. Tidak akan ada ketakutan karena semuanya baik pada saat itu. Semakin sering seseorang menghasilkan kembali momen-momen tanpa kesedihan, tanpa noda, dan aman ini, semakin mereka menjadi bagian dari dirinya sendiri dan kita dapat kembali ke momen-momen tersebut lagi.

Bahkan hanya sekadar mengingat bahwa itu merupakan hal yang mungkin dan mencoba untuk membawa sedikit dari perasaan-perasaan ini, masuk ke dalam seseorang sebagai bagian darinya. Sama seperti seseorang yang memiliki ketakutan tidak diterima, atau khawatir akan pencapaian-pencapaiannya, mengalami rasa kurang percaya diri, akan selalu bertindak sesuai dengan keadaan pikirannya. Dia bahkan tidak perlu melakukan usaha apa pun, selain mengingat ketakutannya dan menghidupkan kembali ketakutan-ketakutannya. Hal yang sama berlaku juga pada keadaan-keadaan pikiran yang terbebas.

Setiap momen konsentrasi pada saat meditasi adalah sebuah momen tanpa kekotoran-kekotoran batin, tanpa kesedihan, dan tanpa ketakutan. Pengalaman seperti itu harus diduplikasi lagi dan lagi. Dengan demikian, kita memperkuat keadaan-keadaan pikiran terbebas

kita dan dengan mengingat keadaan-keadaan pikiran tersebut, kita dapat mempertahankannya dan bertindak sesuai dengannya bahkan di dalam situasi-situasi yang biasa ataupun situasi-situasi yang berat. Kekotoran-kekotoran batin tidak perlu muncul secara terus-menerus, ada jeda-jeda ketika tidak ada niat-buruk, hanya ada cinta-kasih *(metta),* tanpa nafsu keinginan, hanya ada kemurahan hati dan pelepasan keduniawian.

Nafsu indriawi berarti menginginkan, pelepasan keduniawian berarti melepas. Ketika seseorang memberi, dia tidaklah menginginkan, kecuali dia mengharapkan tepukan tangan atau ucapan terima kasih. Jika seseorang memberi demi memberi itu sendiri, maka ada sebuah momen tanpa kekotoran batin. Hal yang sama berlaku untuk cinta-kasih, welas asih, dan sifat menolong, yang semuanya merupakan lawan dari keserakahan.

Ketika kita tidak memiliki keragu-raguan, benar-benar yakin akan apa yang kita lakukan — dan momen-momen ini memang muncul — itu juga merupakan contoh dari kondisi tanpa noda. Tanpa kekhawatiran, tanpa kegelisahan juga menambah kebebasan kita. Tidak ingin pergi kemanapun atau melakukan apa pun; tidak khawatir mengenai apa yang telah dilakukan atau apa yang belum dilakukan di masa lalu, yang pada dasarnya adalah konyol ketika seseorang menyadari bahwa tak seorang pun peduli setahun atau bahkan sebulan dari sekarang terhadap hal tersebut, atau setidaknya, diri sendiri ini tidak peduli.

Kita semua mengetahui momen-momen tanpa semua *dukkha* ini.

Ketika momen-momen itu muncul, kita adalah "tanpa noda", tanpa cacat, tanpa kesedihan, dan tanpa rasa takut. Kita merasa lega dan aman pada saat seperti itu, yang mana sulit untuk ditemukan di dunia. Ada begitu banyak bahaya yang mengancam keinginan kita untuk bertahan hidup, dan bahaya-bahaya tersebut terus-menerus berada bersama kita. Namun ketika hati dan pikiran sepenuhnya terpenuhi dengan keadaan-keadaan yang telah dimurnikan, ketakutan tidak memiliki kesempatan untuk muncul.

Di jalan kita menuju "tanpa kematian", kita perlu menciptakan kembali momen-momen terbebaskan ini dan membangkitkan momen-momen tersebut lagi dan lagi. Kita dapat menikmati keadaan-keadaan pikiran ini, menikmati pengetahuan bahwa keadaan-keadaan pikiran seperti itu adalah hal yang mungkin terjadi. Adalah sebuah kecenderungan alami untuk menghidupkan kembali momen-momen kebebasan kita lagi dan lagi, sehingga kita bisa tetap berada di jalan menuju pembebasan.

Konsentrasi di dalam meditasi membawa kesunyian dan kegembiraan dengannya. Hal ini membuktikan dengan kepastian mutlak bahwa kesunyian dan kegembiraan tidak ada hubungannya dengan kondisi-kondisi luar. Kesunyian dan kegembiraan secara ketat adalah faktor-faktor pikiran, yang merupakan pintu keluar kita menuju kebebasan. Kita tidak bisa mengembangkannya dengan sukses jika kita melalaikan mereka pada jam-jam ketika kita tidak bermeditasi. Kita perlu untuk menjaga dan melindungi pikiran dari pemikiran-

pemikiran jahat setiap saat.

Ketika kita memang mengalami momen-momen pikiran yang terbebaskan, kita tidak boleh berpikir bahwa momen-momen pikiran tersebut datang ke kita dari luar. Sama seperti kita tidak boleh menyalahkan pemicu eksternal untuk sesuatu yang salah dengan pikiran, kita tidak boleh memuji pemicu eksternal pula untuk kebalikannya. Kejadian-kejadian luar tidak terlalu dapat diandalkan dan berada di luar kendali kita. Bersandar pada apa pun yang begitu tidak bisa diandalkan adalah kebodohan. Praktik kita adalah untuk membangkitkan keadaan-keadaan pikiran kita yang tidak terkotori, yang membuka jalan pada meditasi yang berhasil dan merupakan jalur menuju pembebasan. Ketika pikiran menjadi tanpa kekotoran batin, jernih dan nyaman, tanpa kekusutan-kekusutan dari pemikiran yang melompat-lompat, dan sekadar waspada, maka kebahagiaan dan kedamaian muncul. Momen-momen ini, walaupun singkat, adalah seperti sebuah cahaya pada ujung terowongan yang terlihat gelap dan menyesakkan. Terowongan tersebut tampak tidak berujung, yang karena kurangnya cahaya, seseorang tidak dapat melihat panjangnya. Jika kita mengembangkan dan memanfaatkan dengan maksimal momen-momen tunggal ini, maka akan ada sebuah penerangan dan kita dapat melihat bahwa terowongan tersebut memang memiliki sebuah ujung. Oleh karena hal itu, kebahagiaan bangkit di dalam hati orang tersebut. Kebahagiaan ini merupakan sebuah tambahan penting untuk praktik.

Buddha mengajarkan sebuah jalan yang seimbang, yaitu melihat realitas apa adanya, mengetahui bahwa *dukkha* tidak dapat dielakkan, namun memiliki penyeimbangnya yakni kegembiraan dari mengetahui adanya sebuah jalan keluar. Jika kita terlalu dipenuhi dengan kesedihan dan merasa terbebani dengan itu, memercayai bahwa hanya itu jalannya, maka perbuatan-perbuatan dan reaksi-reaksi kita akan didasarkan pada penderitaan kita. Menjadi sedih karena *dukkha* tidak membuat meditasi berhasil, juga tidak membuat kehidupan yang harmonis. Jika kita mencoba untuk meniadakan *dukkha,* dan menekannya, maka kita tidak sedang menghadapi realitas. Namun jika kita melihat *dukkha* sebagai sebuah ciri yang universal, mengetahui kita dapat melakukan sesuatu untuk meninggalkannya, maka kita sedang mempertahankan keseimbangan. Kita perlu keseimbangan untuk berpraktik dengan sukses.

XII. Jalan dan Buah

Memiliki sebuah ambisi nampaknya merupakan sebuah fenomena yang alami di dalam diri manusia. Beberapa orang ingin menjadi kaya, berkuasa, atau terkenal. Beberapa ingin menjadi sangat terdidik, untuk mendapatkan gelar-gelar. Beberapa hanya ingin menemukan sebuah ceruk kecil untuk diri mereka sendiri di mana mereka dapat melihat keluar jendela dan melihat pemandangan yang sama setiap hari. Beberapa ingin menemukan sesosok pasangan yang sempurna, atau sedekat mungkin dengan sempurna.

Bahkan ketika kita tidak lagi hidup di dunia, namun hidup di dalam sebuah biara, kita memiliki ambisi-ambisi: menjadi meditator-meditator yang unggul, menjadi benar-benar damai, bahwa gaya-hidup ini seharusnya membuahkan hasil. Selalu ada sesuatu yang diharapkan. Mengapa demikian? Karena itu semua ada di masa depan, tidak pernah di masa sekarang.

Daripada menjadi atentif pada apa yang ada sekarang, kita berharap sesuatu yang lebih baik untuk datang mungkin di hari esok. Kemudian, ketika hari esok tiba, harus keesokan harinya lagi, karena masih belum cukup sempurna. Jika kita merubah pola di dalam kebiasaan-kebiasaan berpikir kita ini dan sebaliknya menjadi atentif pada apa yang ada sekarang, maka kita akan menemukan sesuatu untuk memuaskan kita. Namun ketika kita melihat pada apa yang

masih belum ada, yakni yang lebih sempurna, lebih indah, lebih memuaskan, maka kita tidak dapat menemukan apa pun, karena kita mencari apa yang tidak ada di sana.

Buddha berbicara mengenai dua jenis orang, orang duniawi biasa *(puthujjana)* dan orang mulia *(ariya)*. Tentunya merupakan ambisi yang layak untuk menjadi seseorang yang mulia, tetapi jika kita terus mencarinya pada suatu waktu di masa depan, maka dia akan melarikan diri dari kita. Perbedaan antara seorang yang mulia dan seorang duniawi adalah pengalaman dari "jalan dan buah" *(magga-phala)*. Momen pertama dari kesadaran supra-duniawi ini diistilahkan masuk-arus *(sotapatti)* dan orang yang mengalaminya adalah seorang pemenang-arus *(sotapanna)*.

Jika kita meletakkan hal itu di dalam pikiran kita sebagai sasaran di masa depan, maka hal itu tidak akan datang, karena kita tidak sedang menggunakan segenap energi dan kekuatan kita untuk mengenali setiap momen. Momen jalan hanya dapat terjadi jika kita mengenali setiap momen.

Faktor yang membedakan antara seorang duniawi dan seorang yang mulia adalah penghapusan tiga belenggu pertama yang mengikat kita pada eksistensi yang terus-menerus. Tiga ini, yang menghalangi orang duniawi, adalah: pandangan salah tentang diri, keragu-raguan skeptis, dan kepercayaan pada upacara-upacara dan ritual-ritual *(sakkayaditthi, vicikiccha,* dan *silabbatta-paramasa)*. Siapa pun yang bukan seorang pemenang-arus terantai kepada ketiga kepercayaan

dan reaksi salah ini yang menuntunnya jauh dari kebebasan dan sebaliknya masuk ke dalam jeratan.

Mari kita lihat keragu-raguan skeptis terlebih dahulu. Itu adalah pemikiran remeh yang terdapat di benak pikiran: “Pasti ada cara yang lebih mudah,” atau “Saya yakin saya dapat menemukan kebahagiaan di suatu tempat di dunia yang luas ini.” Selama ada keraguan bahwa jalan pembebasan mengarah ke luar dari dunia, dan ada kepercayaan bahwa kepuasan dapat ditemukan di dalam dunia, maka tidak ada kesempatan untuk pencapaian yang mulia, karena seseorang sedang melihat ke arah yang salah. Di dalam dunia ini, dengan orang-orang dan benda-bendanya, hewan-hewan dan harta-harta, pemandangan dan kontak-kontak indranya, tidak ada yang dapat ditemukan selain yang telah kita ketahui. Jika ada banyak yang lainnya, mengapa tidak mudah untuk dilihat, mengapa kita belum menemukannya? Seharusnya cukup jelas untuk dilihat. Apa yang sedang kita cari kalau begitu?

Tentunya, kita sedang mencari kebahagiaan dan kedamaian, seperti yang dilakukan orang lain. Keragu-raguan skeptis, si penggelisah, berkata: “Saya yakin jika saya menanganinya sedikit lebih cerdas dari yang sebelumnya, saya akan menjadi bahagia. Ada beberapa hal yang belum saya coba.” Mungkin kita belum menerbangkan pesawat kita sendiri, atau hidup di dalam sebuah gua di Himalaya atau berlayar keliling dunia, atau menulis novel terlaris itu. Semua ini adalah hal-hal yang sangat baik untuk dilakukan di dunia, hanya saja hal-hal

tersebut menyia-nyiakan waktu dan energi.

Keragu-raguan skeptis membuat dirinya sendiri terasa ketika seseorang belum cukup yakin apa langkah dia berikutnya. “Ke mana saya akan pergi, apa yang akan saya lakukan?” Seseorang masih belum menemukan sebuah arahan. Keragu-raguan skeptis adalah belenggu di dalam pikiran ketika tidak ada kejelasan yang datang dari sebuah momen jalan. Kesadaran yang muncul pada saat itu menghapus segala keraguan, karena seseorang telah membuktikannya sendiri. Ketika kita menggigit buah mangga, kita mengetahui rasanya.

Pandangan salah tentang diri adalah belenggu paling merusak yang melanda orang biasa. Pandangan salah itu mengandung ide “ini adalah saya” yang sangat mengakar. Mungkin itu bahkan bukan tubuh “saya”, tetapi ada “seseorang” yang sedang bermeditasi. “Seseorang” ini ingin tercerahkan, ingin menjadi seorang pemenang-arus, ingin menjadi bahagia. Pandangan salah tentang diri ini adalah penyebab dari segala masalah yang mungkin dapat muncul.

Selama ada “seseorang” di sana, orang tersebut dapat memiliki masalah-masalah. Ketika tidak ada orang di sana, siapa yang bisa memiliki kesulitan-kesulitan? Pandangan salah tentang diri adalah akar yang membangkitkan segala rasa sakit, kesedihan, dan ratap tangis yang datang kemudian. Dengan pandangan salah itu juga datang ketakutan-ketakutan dan kekhawatiran-kekhawatiran: “Apakah saya akan baik-baik saja, bahagia, damai, menemukan apa yang saya cari, mendapatkan apa yang saya inginkan, menjadi sehat, kaya, dan

bijaksana?" Kekhawatiran-kekhawatiran dan ketakutan-ketakutan ini diperkuat dengan baik dari masa lalu seseorang. Seseorang tidaklah selalu sehat, kaya, dan bijaksana, atau mendapatkan apa yang diinginkan, atau merasa indah. Maka ada alasan yang sangat baik untuk menjadi khawatir dan takut selama pandangan salah masih berkuasa.

Upacara-upacara dan ritual-ritual sendiri tidaklah berbahaya, hanya saja memercayai hal-hal tersebut sebagai bagian dari jalan menuju *Nibbana* adalah sesuatu yang merugikan. Upacara dan ritual ini bahkan tidak perlu religius, walaupun kita biasa menganggapnya demikian. Seperti mempersembahkan bunga dan dupa di altar, bersujud atau merayakan hari raya-hari raya tertentu dan memercayai bahwa ini akan mengakumulasi cukup jasa kebaikan untuk terlahir kembali di alam-alam *Deva*. Adalah pengabdian, rasa hormat, dan rasa terima kasih kepada Tiga Permatalah[1] yang berguna. Namun kepercayaan ini tidak hanya terbatas pada aktivitas-aktivitas religius. Semua orang hidup dengan upacara-upacara dan ritual-ritual, walaupun kita mungkin tidak menyadarinya. Di dalam hubungan-hubungan manusia, ada cara-cara tertentu yang ditentukan untuk menghormat orang tua, anak-anak, pasangan. Bagaimana seseorang berhubungan dengan pekerjaannya, dengan teman-teman dan orang-orang asing, bagaimana seseorang ingin dikonfirmasi oleh orang-orang lain, semuanya terhubung pada gagasan-gagasan yang telah terbentuk sebelumnya mengenai apa yang benar dan tepat di dalam sebuah budaya dan tradisi tertentu. Tidak satu pun dari semua itu yang memiliki kebenaran dasar, semuanya buatan-pikiran. Semakin banyak gagasan yang dimiliki seseorang, semakin sedikit orang

tersebut bisa melihat realitas. Semakin seseorang memercayai gagasan-gagasan tersebut, semakin sulit untuk meninggalkannya. Ketika seseorang membayangkan dirinya sebagai orang tertentu, dia menghubungkan segala situasi dengan cara itu. Tidaklah harus tentang bagaimana kita meletakkan bunga-bunga di altar, tetapi bisa juga tentang bagaimana kita menyapa orang lain, jika kita melakukan hal-hal tersebut sesuai dengan ritual stereotip tertentu dan bukan dengan cara yang mungkin akan didiktekan oleh hati dan pikiran yang terbuka.

Ketiga penghalang ini gugur ketika sebuah momen jalan dan buah telah dialami. Ada sebuah perubahan nyata pada orang seperti itu, yang — tentu saja — tidak terlihat secara eksternal. Tentu baik jika terlihat memakai sebuah lingkaran cahaya di atas kepala dan terlihat penuh kebahagiaan. Namun perubahan batin pertama adalah pengalaman tersebut memberitahu tanpa keraguan sama sekali mengenai apa yang harus dilakukan di dalam hidup ini. Kejadian tersebut sepenuhnya berbeda dari apa yang diketahui sebelumnya, begitu banyak sehingga kejadian tersebut membuat kehidupan yang sebelumnya dari orang tersebut, hingga titik itu, tidak lagi penting. Tidak ada yang dapat ditemukan di masa lampau yang memiliki kepentingan yang mendasar. Satu-satunya yang penting terletak pada menapak ke depan dengan praktik sehingga pengalaman yang minimal dari momen jalan pertama ini dapat diperkuat, dihidupkan kembali, dan dimantapkan dengan teguh di dalam diri sendiri.

Momen-momen jalan dan buah terjadi kembali untuk yang-kembali-sekali *(sakadagami),* yang-tidak-kembali *(anagami),* dan Yang Tercerahkan *(arahat).* Setiap kalinya, momen-momen tersebut tidak hanya diperdalam, tetapi juga dapat diperpanjang. Seseorang dapat membandingkan ini dengan mengerjakan ujian di universitas. Jika seseorang sedang menempuh waktu empat tahun di universitas untuk mendapatkan gelar tertentu, dia harus lulus dari ujian-ujian di akhir setiap tahunnya. Setiap kali, dia harus menjawab pertanyaan-pertanyaan berdasarkan pengetahuan yang telah diserap sebelumnya. Namun pertanyaan-pertanyaannya menjadi semakin mendalam, dan semakin lebih dalam lagi dan lebih sulit pada setiap ujian berikutnya. Meski ujian-ujian tersebut selalu berkaitan dengan subjek yang sama, namun ujian-ujian tersebut membutuhkan kedalaman pemahaman yang lebih dalam setiap kalinya. Ini terjadi hingga akhirnya seseorang lulus dan tidak perlu lagi kembali ke universitas. Ini sama dengan perkembangan spiritual kita. Setiap momen jalan didasarkan pada yang sebelumnya dan berkaitan dengan subjek yang sama, namun lebih dalam dan lebih jauh. Ini terjadi hingga seseorang melewati tes akhirnya dan tidak perlu kembali lagi.

Momen jalan tidak memiliki pemikiran atau perasaan apa pun di dalamnya. Hal ini tidak dapat dibandingkan dengan absorpsi-absorpsi meditatif *(jhana).* Walaupun momen jalan ini didasarkan pada absorpsi-absorpsi meditatif, karena hanya pikiran yang terkonsentrasilah yang dapat masuk ke sebuah momen jalan, namun momen jalan tersebut tidak memiliki kualitas-kualitas yang sama.

Pada tahap-tahap awalnya, absorpsi-absorpsi meditatif memiliki bahan-bahan yang terdiri dari kegiuran, kebahagiaan, dan kedamaian. Nantinya, pikiran mengalami ekspansi, kekosongan, dan sebuah perubahan pencerapan. Momen jalan tidak mengandung keadaan-keadaan pikiran ini.

Momen jalan memiliki sebuah kualitas non-makhluk. Ini membuat lega dan merubah pandangan dunia seseorang sedemikian totalnya sehingga dapatlah dimengerti bahwa Buddha membuat perbedaan seperti itu antara seorang duniawi dan seorang Yang Mulia. Sementara absorpsi-absorpsi meditatif membawa sebuah perasaan kesatuan, penyatuan, momen jalan tidak mengandung itu. Momen dari buah, kelanjutan dari momen jalan, adalah si pengalaman yang dimengerti dan menghasilkan sebuah visi yang berubah drastis terhadap eksistensi.

Pemahaman baru tersebut mengenali setiap pemikiran, setiap perasaan sebagai stres *(dukkha).* Pemikiran yang paling tinggi, perasaan yang paling luhur masih memiliki kualitas ini. Hanya ketika tidak ada apa-apa lagi, barulah tidak ada stres. Tidak ada yang internal ataupun eksternal yang mengandung kualitas dari kepuasan total. Dikarenakan visi batin yang seperti itu, nafsu dari menginginkan apa pun telah dibuang. Semua telah dilihat sebagaimana adanya dan tidak ada yang dapat memberikan kebahagiaan yang muncul melalui praktik dari jalan dan hasil-hasilnya.

Elemen *Nibbana* tidak dapat sepenuhnya digambarkan sebagai kebahagiaan penuh, karena kebahagiaan penuh memiliki sebuah konotasi keriangan. Kita menggunakan kata "kebahagiaan penuh" untuk absorpsi meditatif, yang di dalamnya mencakup sebuah rasa kegirangan. Elemen *Nibbana* tidak mengenal kebahagiaan penuh karena semua yang muncul dilihat sebagai stres. "Kebahagiaan penuh dari *Nibbana"* dapat memberikan seseorang kesan bahwa dirinya dapat menemukan kebahagiaan sempurna, tetapi kebalikannyalah yang benar. Seseorang menemukan bahwa tidak ada apa-apa, dan maka dari itu, tidak ada lagi ketidakbahagiaan, yang ada hanya kedamaian.

Jalan dan buah tidak dapat ada dengan cara mencarinya, karena hanya kewaspadaan momen demi momenlah yang dapat melakukannya. Kewaspadaan ini pada akhirnya akan berpuncak di dalam konsentrasi sejati dimana seseorang dapat melepaskan proses berpikir dan menjadi sepenuhnya terabsorpsi. Kita dapat melepas subjek meditasi pada saat itu. Kita tidak perlu mendorongnya ke samping, subjek meditasi tersebut akan jatuh dengan sendirinya, dan absorpsi di dalam kewaspadaan terjadi. Jika harus ada sebuah ambisi di dalam kehidupan seseorang, ini adalah satu-satunya yang layak diperjuangkan. Yang lainnya tidak akan membawa pemenuhan.

Seseorang tidak harus memaksa dirinya untuk melepas keragu-raguan skeptis. Apa yang harus diragukan ketika seseorang telah mengalami kebenaran? Jika seseorang memukul dirinya sendiri dengan sebuah

palu, dia merasa sakit, dan tidak bisa meragukannya. Seseorang mengetahui dari pengalamannya sendiri.

Upacara-upacara dan ritual-ritual dibawa ke sebuah akhir yang menarik karena orang yang telah mengalami sebuah momen jalan akan tidak dalam keadaan apa pun membiarkan dirinya menikmati permainan peran apa pun. Segala peran adalah bahan-bahan dari ketidaknyataan. Seseorang dapat terus melanjutkan upacara-upacara religius, karena upacara-upacara tersebut mengandung aspek-aspek rasa hormat, rasa terima kasih, dan pengabdian. Namun tidak akan ada ritual mengenai bagaimana cara berhubungan dengan orang atau situasi atau bagaimana cara menciptakan cerita-cerita tentang diri sendiri karena respon orang tersebut adalah dengan sebuah hati terbuka yang spontan.

Melepaskan pandangan salah tentang diri adalah — tentu saja — perubahan paling besar, menyebabkan semua hal lainnya berubah. Bagi pemenang-arus, pandangan salah tentang diri tidak pernah bisa muncul lagi secara intelektual, tetapi bisa muncul lagi secara-perasaan, karena momen jalan begitu cepat berlalu. Momen jalan tersebut belum menciptakan dampak yang sempurna. Jika telah menciptakan dampak yang sempurna, momen jalan tersebut pasti akan menghasilkan Pencerahan. Ini adalah mungkin dan disebutkan di dalam khotbah-khotbah Buddha karena telah terjadi semasa hidupnya. Keempat tahap kesucian direalisasikan selagi mendengar Dhamma.

Momen buah awal perlu dihidupkan kembali, seseorang harus membangkitkannya lagi dan lagi, sampai momen jalan kedua bisa muncul. Ini seperti mengulangi apa yang diketahui seseorang dan tidak melupakannya sehingga dia dapat membangun di atasnya.

Sangatlah berguna untuk mengingatkan diri sendiri di dalam seluruh momen terjaga bahwa tubuh, perasaan, pencerapan, bentukan-bentukan mental, dan kesadaran semuanya adalah tidak kekal dan tidak memiliki substansi inti, berubah dari momen ke momen. Baik apakah seseorang memiliki pandangan langsung tentang tanpa-diri *(anatta)* atau hanya sebuah pemahaman tentang itu, bagaimanapun caranya, seseorang harus membawanya kembali ke pikiran dan menghidupkannya kembali sesering mungkin. Seiring kita terus melakukan ini, masalah-masalah biasa semakin sedikit muncul. Jika kita tetap waspada akan ketidakkekalan dari semua yang ada, kesulitan-kesulitan kita akan tampak jauh lebih tidak penting dan pandangan tentang diri berubah secara halus.

Pandangan yang kita miliki tentang diri kita sendiri adalah musuh terbesar kita. Semua orang telah menciptakan sebuah wajah, sebuah topeng yang dikenakan dan kita tidak ingin melihat apa yang ada di belakangnya. Kita juga tidak mengizinkan orang lain untuk melihatnya. Setelah memiliki sebuah momen jalan, hal itu tidaklah lagi memungkinkan. Namun topeng, ketakutan, dan penolakannya muncul ke permukaan. Penangkal terbaiknya adalah mengingatnya lagi dan lagi, bahwa benar-benar tidak ada orang di sana, hanya

fenomena-fenomena, tidak lebih. Walaupun visi batin mungkin tidak cukup konkret untuk mendukung klaim seperti itu, penegasan membantu untuk melonggarkan genggaman dan kemelekatan dan untuk berpegangan sedikit lebih kendur.

Arah dari praktik tentunya mengarah pada masuk-arus. Akan tetapi, tidak ada yang perlu didapatkan, segalanya ada untuk dilepaskan. Kecuali itu dilakukan, momen tidak akan terjadi, dan kita akan terus hidup dengan cara yang sama seperti yang telah selalu kita lakukan. Dilanda oleh *dukkha*, dihalang oleh *dukkha*, tunduk pada pujian dan celaan, rugi dan untung, ketenaran dan nama buruk, kebahagiaan dan ketidakbahagiaan. Masalah-masalah biasa — semua disebabkan oleh "diri" — akan muncul lagi dan lagi. Perubahan yang sejati datang ketika ada sebuah perubahan yang menentukan di dalam cara kita memandang diri kita sendiri, jika tidak, kesulitan-kesulitan akan tetap sama karena orang yang identik samalah yang menciptakan kesulitan-kesulitan tersebut.

Menjadi dengan penuh perhatian waspada di dalam dan di luar meditasi adalah praktik yang akan membawa hasil-hasil. Itu berarti melakukan satu hal pada satu waktu, atentif pada pikiran dan tubuh. Ketika mendengarkan Dhamma, hanya mendengar. Ketika duduk di dalam meditasi, hanya memerhatikan subjek meditasi. Ketika menanam sebuah pohon, hanya menanam. Tanpa hiasan-hiasan tambahan, tanpa penilaian. Itu membiasakan pikiran untuk ada di setiap momen. Hanya dengan cara seperti itulah sebuah momen jalan

dapat terjadi. Bukan di masa depan yang jauh, momen jalan adalah mungkin di sini dan saat ini. Tidak ada alasan mengapa seseorang yang pintar, sehat, dan berkomitmen tidak dapat mencapainya dengan kesabaran dan ketekunan.

Kita telah mendengar mengenai ketidaktertarikan dan hilangnya nafsu sebagai langkah-langkah pada jalan menuju pembebasan dan kebebasan. Kedua hal ini tidak dapat memiliki arti dan dampak kecuali ada sebuah visi dari sebuah realitas yang sepenuhnya berbeda, sebuah visi yang tidak mengandung keanekaragaman dunia. Ketika seseorang duduk di dalam meditasi dan mulai berpikir, itulah godaan dari diversifikasi dan ekspansi *(papañca)*. Elemen *Nibbana* adalah satu, bukan bermacam-macam. Seseorang dapat berkata bahwa *Nibbana* adalah kosong dari segala yang kita ketahui. Sampai hal itu dilihat, dunia akan tetap memanggil, tetapi kita tidak perlu memercayai semuanya. Itu adalah sebuah tugas yang sangat sulit. Oleh karenanya, seseorang harus sering mengingatkan dirinya sendiri, jika tidak, dia akan tertangkap oleh godaan. Seseorang tidak seharusnya kaget ketika dia tidak menemukan kebahagiaan; keanekaragaman, diversifikasi tidak dapat menciptakan kebahagiaan, melainkan hanya menciptakan gangguan.

Tentunya seseorang dapat mengalami kesenangan dari indra-indra. Jika seseorang memiliki karma baik, maka akan ada banyak kesempatan. Makanan yang enak, pemandangan yang indah, orang-orang yang menyenangkan, musik yang enak didengar, buku-buku yang menarik,

sebuah rumah yang nyaman, tidak banyak ketidaknyamanan fisik. Namun apakah hal-hal ini membawa pemenuhan? Karena hal ini tidak terjadi di masa lampau, mengapa hal ini harus terjadi di masa depan? Jalan dan buah membawa pemenuhan karena jalan dan buah adalah kosong dari fenomena-fenomena. Kekosongan tidak berubah ataupun menjadi tidak menyenangkan dan tidak dapat kekurangan kedamaian, karena tidak ada yang mengganggunya.

Ketika orang-orang mendengar atau membaca mengenai *Nibbana,* mereka cenderung untuk berkata: "Bagaimana saya bisa tidak menginginkan apapun?" Ketika seseorang telah melihat bahwa semua hal yang mungkin bisa diinginkannya adalah untuk mengisi sebuah kekosongan dan ketidakpuasan batin, maka waktunya telah tiba untuk tidak menginginkan apa-apa. Ini melampaui "tidak menginginkan" karena seseorang sekarang menerima realitas bahwa tidak ada apa pun yang berharga untuk dimiliki. Tidak menginginkan apa pun akan memungkinkannya untuk mengalami bahwa sebenarnya tidak ada apa-apa — hanya kedamaian dan kesunyian.

Catatan

1. Tiga Permata — *Buddha, Dhamma, Sangha.*

Berbahagia & Berbagi Jasa Kebajikan

Pemberian Dhamma ini disponsori oleh kemurahan hati dan dukungan dari para donatur yang namanya tercantum di bawah ini. Kami mohon maaf jika terdapat kesalahan dalam penulisan nama. Semoga semua donatur dan pendukung yang telah ikut berkontribusi dalam kesuksesan Dhammadāna ini, berbahagia di dalam perbuatan jasa kebajikan mereka dan semoga mereka dapat mencapai Nibbāna, berhentinya semua penderitaan. Semoga semua makhluk berbagi jasa kebajikan ini dan semoga semua makhluk sehat, bahagia, dan damai. Sādhu! Sādhu! Sādhu!

Albert & Kel., Jakarta, 4 bk
Alfred & kel., Jakarta, 4 bk
Amin, -, 8 bk
Eddy Djunaidy, Jakarta, 10 bk
Fredy K, Jakarta, 10 bk
Hansen, Jakarta, 40 bk
Henry Harto, Yogyakarta, 2 bk
Hu Hua Yin (†), Jakarta, 4 bk
Jaya & Septiani, Jakarta, 100 bk
Johan Felim, Toli-toli, 16 bk
Jong Tjuk Ten (†), Jakarta, 20 bk
Kel Liandarise, Jakarta, 4 bk
Kel Suhendy, Jakarta, 14 bk
Kel. Gunawan Halim, Jakarta, 8 bk
Kel. Kwee Pit Seng, Tegal, 18 bk
Kel. Limiadi, Jakarta, 100 bk
Khouw Wie Tjen, Jakarta, 8 bk
Ko Swie Tjin (†) & Lita Tjitradjaja (†), Jakarta, 4 bk
Krisnawati (†), Jakarta, 8 bk
Lena Santi (†), Jakarta, 10 bk
Liem Eng Sun (†), Jakarta, 20 bk
Liem Ie Tjen, Jakarta, 32 bk
Lo Fie Sen (†), Jakarta, 40 bk
Loei Kun Tshiok (†), Jakarta, 40 bk
Mami (†), Jakarta, 2 bk

Meyliana Wong, Jakarta, 12 bk
Michelle, Bangka, 25 bk
Nakin, Medan, 10 bk
NN, Jakarta, 400 bk
NN, Jakarta, 10 bk
NN, Jepang, 10 bk
NN, Jakarta, 12 bk
NN, Jakarta, 4 bk
NN, Jakarta, 2 bk
NN, Jakarta, 2 bk
NN, Jakarta, 216 bk
NN, Klaten, 60 bk
NN, Makassar, 20 bk
Nonny Chandra, -, 4 bk
Ouw Bian Wan (†) & Ida Lukman Kusuma (†), Denpasar, 8 bk
Paulus, -, 4 bk
Para Leluhur, Jakarta, 145 bk
Phiong Yun Pauw, Lubuk Linggau, 80 bk
Regina, Jakarta, 40 bk
Suanto & Anne, New York, 4 bk
Shin Visuddhacara, Surabaya, 20 bk
Siendy, Jakarta, 10 bk
Slamat Riadi Angga, -, 4 bk
Steven Leong (†) & Ali Chandra (†), Samarinda, 24 bk
Susilawati, Jakarta, 4 bk
The Juk Lan, Jakarta, 40 bk
Thio Kim Ming (†), Jakarta, 10 bk
Tjhin Mui Sen & Bong Djan Mie, Jakarta, 4 bk
Tjoa Te Nio (†), Jakarta, 56 bk
Vana Sasana (†), Jakarta, 8 bk
Vanessa, Bangka, 25 bk
Vidya & Satya, Serang, 2 bk
Wilson Loei, Jakarta, 2 bk
Yessy, Jakarta, 2 bk
Yuqi, Jakarta, 10 bk
Yohanes S, Jakarta, 4 bk
Zuwardi Kamal, Jakarta, 8 bk
Vijjakumara, Jakarta, 799 bk

Total buku yang telah dicetak : 2000 Buku.

MARI BERGABUNG DALAM GERAK KEBAJIKAN PENERBITAN BUKU

Anicca, Dukkha, Anattā

Jika kita merenungkan semenit saja dari rentang hidup kita yang begitu luas, kita dihadapkan dengan perwujudan kehidupan yang begitu beragamnya sehingga sulit untuk dideskripsikan. Namun, ada tiga pernyataan dasar yang dapat dibuat dan berlaku untuk semua eksistensi yang bernyawa, mulai dari mikroba hingga pikiran yang kreatif dari seorang manusia yang jenius. Sifat-sifat yang umum untuk semua kehidupan ini pertama kali ditemukan dan dirumuskan lebih dari 2500 tahun yang lalu oleh Buddha, yang sudah sepantasnya disebut sebagai "Pengetahu Alam-Alam" (*loka-vidu*). Sifat-sifat ini adalah Tiga Ciri (*ti-lakkhaṇa*) dari semua yang berkondisi, yakni, muncul secara dependen. Dalam terjemahan bahasa Inggris, ketiganya terkadang disebut *Signs*, *Signata*, atau *Marks*.

Ketiga fakta dasar dari semua eksistensi ini adalah:

1. Ketidakkekalan atau Perubahan (*anicca)*

2. Penderitaan atau Ketidakpuasan (*dukkha*)

3. Bukan-diri atau Ketiadaan Subtansi (*anattā*).

Fakta dasar yang pertama dan ketiga berlaku pula untuk eksistensi yang tidak bernyawa, sementara, tentu saja, yang kedua (penderitaan) hanya dialami oleh yang bernyawa. Akan tetapi, yang tidak bernyawa dapat, dan seringnya, adalah *sebab* dari penderitaan bagi makhluk-makhluk hidup: sebagai contoh, sebuah batu yang jatuh

mungkin menyebabkan cedera atau hilangnya kepemilikan mungkin menyebabkan kesakitan mental. Dalam hal ini, ketiganya adalah umum bagi semua yang berkondisi, bahkan bagi apa yang terdapat di bawah atau di luar rentang yang normal dari pencerapan manusia.

Eksistensi hanya dapat dimengerti jika ketiga fakta dasar ini dipahami, dan tidak hanya secara logika, namun dengan menghadapkannya dengan pengalaman diri sendiri. Kebijaksanaan-pandangan-terang (*vipassanā-paññā*), yang merupakan faktor pembebas yang terakhir di dalam Buddhisme, mencakup pengalaman dari tiga ciri ini yang diterapkan pada proses-proses tubuh dan mental seseorang, serta diperdalam dan dimatangkan dalam meditasi.

"Melihat hal-hal sebagaimana adanya" berarti melihat hal-hal tersebut secara konsisten berdasarkan tiga ciri. Ketidaktahuan akan ketiganya, atau penipuan-diri terhadap ketiganya itu sendiri merupakan sebuah sebab yang potensial untuk penderitaan – dengan menjalin, sebagaimana adanya, jaring harapan-harapan palsu, dari hasrat-hasrat yang tidak realistis dan berbahaya, dari ideologi-ideologi palsu, nilai-nilai dan tujuan-tujuan hidup yang palsu, yang di dalamnya, manusia terperangkap. Pengabaian atau penyimpangan dari ketiga fakta dasar ini hanya akan menyebabkan frustasi, kekecewaan, dan keputusasaan.

Oleh karenanya, dari sebuah sudut yang positif dan juga negatif, ajaran tentang Tiga Fakta Dasar dari Eksistensi ini begitu pentingnya sehingga dianggap sangat perlu untuk menambahkan di sini lebih banyak materi terhadap uraian-uraian singkat yang pernah muncul di seri ini. Setiap Ciri akan diperlakukan terpisah oleh penulis yang berbeda-beda dan dari berbagai sudut, dengan pendekatan yang beraneka ragam.

Karya yang akan diterjemahkan untuk menyusun buku “Anicca, Dukkha, Anattā” ini adalah sebagai berikut:

1. **The Three Basic Facts of Existence I. Impermanence (Anicca) with a preface by Nyanaponika.** (http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/various/wheel186.html)

2. **The Three Basic Facts of Existence II. Suffering (Dukkha).**
(http://www.bps.lk/olib/wh/wh191-p.html)

3. **The Three Basic Facts of Existence III. Egolessness (Anatta) with a preface by** *Ñanamoli Thera.* (http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/various/wheel202.html)

Mari bergabung dalam gerak kebajikan Dhammadāna melalui penerbitan buku “Anicca, Dukkha, Anattā”. Biaya diperkirakan Rp. 25.000,- per buku. Buku ini akan diterbitkan pada bulan Juli 2015.

Dana mohon ditransfer ke:

BCA CAB. PASAR BARU, JAKARTA

AC NO. 002 - 178 - 8600

A/N: SIDHARTA SURYAMETTA

Untuk konfirmasi: vijjakumara@gmail.com atau HP 0878 8076 3788.

Kami terima dana anda sampai dengan tanggal **30 Juni 2015**.

May All Be Happy